# 帛書老子注解

# 上篇　德經

## 第一章

**【原文】**

上德不德①，是以有德。下德不失德，是以无德。上德无爲而无以爲②也。上仁③爲之而无以爲也。上義④爲之而有以爲也。上禮爲之而莫之應也。則攘臂而乃之，故失道⑤。失道矣而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之泊⑥也，而亂之首也。前識者，道之華⑦也，而愚之首也。是以大丈夫居亓⑧厚而不居亓泊，居亓實而不居亓華。故去皮⑨取此。

**【注釋】**

①上德不德：上，高。德，竹簡本《老子》（以下簡稱“竹簡本”）中作“悳”。因竹簡本成書時間早於帛書本，因此可以認爲“悳”古本《老子》的原字。“德”是由“悳”引申而來的。德，從彳、悳。彳，音“次”，本義行走。悳，音“得”，《說文》：內得於己，外得於人。德，指品德，它與人的品德修養、行爲修養，政治修養有關。上德，即品德高尚的人。不，表示否定。不德，意指不保守自己的“德”、不認爲自己有德（即保持謙虛的狀態。參見下文“不失德”、“上德如浴”、“廣德如不足”）。

②无爲而无以爲：无，“無”的古文。爲，《說文》：母猴，古文像兩母猴相對形，在這裏似有“做作”之意。无爲，即無所做

作、無所表現，無所作爲（不胡作非爲，不妄爲）。以，反“己”之形，本義用。无以爲，韓非子《解老》中作“無不爲”，但帛書甲、乙本（以下簡稱“甲本”、“乙本”），及通行本皆作“無以爲”，尹振環先生譯爲“無以私爲”，戴維先生譯爲“無心作爲”，許抗生先生譯爲“沒有什麽（個人）目的地作爲”，比較貼切。

③上仁：仁，仁愛，親愛。上仁，上等的仁人，最仁愛的人。

④上義：義，權威，威嚴。上義，上等的義士，最權威的人。

⑤道：从辵、首，本意指“前途”、“道路”，但老子所說的“道”，主要指博大而無限（天地萬物生存與發展）的“空間”。現代人認爲是宇宙的本體及其規律。道，博大而無名地存在，它是天地、萬物之母，又是天地、萬物的開端。

⑥泊：漂泊、漂浮。

⑦道之華：華，繁華、浮華。道之華，意指發展前途廣闊。

⑧亓：從一、丌（下基），即“其”，甲本上半部（從“上德不德”到“恒與善人”）皆用“亓”（個別地方除外），下半部（從“道可道”到結束）皆用“其”。從一、丌，似有其特定意義。

⑨皮：外表、表面，乙本爲“罷”，或通“彼”。

**【譯文】**

上德之人不保守已有的“德”，所以不斷有德。下德之人保守他的“德”，所以無德。上德之人無所作爲而沒有個人目的地作爲。上仁之人有所作爲而沒有個人目的地作爲。上義之人有所作爲而有個人目的地作爲（强迫他人按照自己的主觀意志行事）。上禮之人有所作爲而沒有人響應。因此，只能自己動手，勉强行事了。因此失去了“道”。失去了“道”，而後（失去的）是“德”。失去了“德”，而後（失去的）是仁。失去了仁，而後（失去的）是義，失去了義之後，他的禮也失去了。因此注重禮的人，不能忠實地待人，卻會成爲動亂的罪魁禍首。知道以上道理的人，擁有廣闊的發展前途，卻是走向愚昧的開始。所以大丈夫爲人忠厚而不輕薄、樸實而不虛華。因此要去除輕薄、浮誇的言行，而保持樸實、

敦厚的品質。

## 【章旨】

本章的要點是“進取”，即“不保守”、“不妄爲”。上德之人（品德高尚的人）永遠保持着積極進取的態度，而不保守其已有的“德”，所以能够不斷有德。上德之人的積極進取態度，與下德之人（品德低下的人）的保守態度，形成鮮明的對比。上德之人以無爲（不妄爲）爲本（理性地處理實際中的事情），則與上仁（最仁愛的人）、上義（最權威的人）、上禮（最重禮儀的人）這三種人有爲（帶有個人私心或目的）態度形成鮮明的對比。

“德”與“道”是老子思想體系的兩個核心。德，從彳、悳，意品德、獲得。韓非子認爲：德是內得，得是外得；德是得之於自身的，是指人的精神（心神）不游移在外，自身的內在本質得到保全。德，竹簡本作“悳”。許慎在《說文》中對“悳”的解釋是“內得於己，外得於人”，我覺得很貼切。內得於己，是指個人具有良好的品德（所以能夠使他的內在本質得到保全）。外得人心，是指在政治上得人心（與人的政治修養有關）。當然，人們修養道德的目的，主要還是爲了在實際中的發展和進步。因此，老子認爲品德高尚的人，不保守已有的“德”，才能不斷有德。永遠保持謙虛的態度，才能在實際中不斷發展和進步。

“道”的本義是前方的道路，但老子所說的“道”是天地萬物的生存與發展之道，它先於天地而生，博大無限、虛無客觀地存在。正如事物的發展、變化之道一樣，“道”的存在總是讓人捉摸不透（看不見，聽不到，摸不着）。你不能只用“空間”的概念來定義它，因爲它不是固定不變的空間或道路（參見“道可道”一章），它的本質是虛幻的，它的運動就像空氣的流動（風）一樣，可左、可右（無所不通）。人們可以從宏觀的角度來觀察它的博大、無限，可以微觀的角度來探尋它的虛無、微妙。“道”滋生了天地、萬物，並給予天地、萬物生存、發展的無限空間，而卻從不主宰天地、萬物的生存和發展（萬物的發展、變化完全是受其自身的

因素，及其它外在因素的影響决定的)。“道”的本質是虛無，但虛無之中存在着一種吸引力，冥冥之中引導着天地萬物的發展和變化。

“爲”的古字，像兩母猴相對形，本義有做作、表現的意思，引申爲妄爲、胡作非爲。無爲，即無所做作、無所表現（不要按照個人的主觀意志在實際中胡作非爲，不是不作爲)。無爲思想，是老子道德思想體系的一個要點。上德之人“無爲”，爲道者也“無爲”。個人的行爲，主要受個人的大腦所控制，是有意識的，但人的行爲，卻常常受各種因素的影響（如心理因素)。主觀、盲動，胡作非爲，就是人的不正常行爲。這種“有爲”的表現，就是老子所反對的。因此，老子主張通過個人的自我身心修養，去除個人的私心雜念，去除個人不正常的行爲態度，回到自然無爲的狀態，以無爲的狀態爲本在實際中理性地作爲。

老子講道德，主張以無爲爲本，無爲而無不爲，即以積極的態度面對人生。現實中的仁義之人，却喜歡有所作爲，但這種有爲，參雜了個人的主觀意志，是違背道德基本原則的。而最重禮儀的人，以禮待人，姑息養奸，雖然有所作爲而沒有人響應。不能使國家的政策落實到下面，而最終失去了在實際中的發展、進步之道。以禮待人，卻不能真心誠意，就是虛僞。因此，老子主張大丈夫應當爲人忠厚、樸實，而不要虛偽、奸詐。

# 第二章

**【原文】**

昔之得一者， 天得一以清， 地得一以寧，神得一以霝①，浴②得一以盈，侯王得一而以爲正，亓致之也。胃天毋已清將恐蓮③，胃地毋已寧將恐發④,胃神毋已霝將恐

歇，胃浴毋已盈將恐渴⑤，胃侯王毋已貴以高將恐欮⑥。故必貴而以賤爲本，必高矣而以下爲坖⑦。夫是以侯王自胃孤寡不橐⑧，此亓賤之本與，非也。故致數與⑨无與。是故不欲禄禄若玉、硌硌若石⑩。

## 【注釋】

①霝：通“靈”，靈通。

②浴：山澗，山谷間的流水。

③胃天毋已清將恐蓮：胃：通“謂”，說。毋，不可，不使。蓮，甲本缺，通行本爲“裂”，從乙本補，似指完結、毀滅。

④發：爆發，震動。

⑤渴：枯竭。

⑥欮：甲本原缺，從乙本補，通行本作“蹶”。通“厥”，跌倒、失敗。

⑦坖：從亓、土，即“基”。

⑧孤、寡、不橐：橐，通“穀”，莊稼和糧食的總稱。不橐，意指不善。孤、寡、不橐，是古代帝王、諸侯的謙稱。

⑨與：乙本作“輿”。本義參與、給予。這裏似指人的言行表現。

⑩是故不欲禄禄若玉、硌硌若石：是故，所以。禄，通“碌”。禄禄，珍貴的玉石。硌，音“洛”，大石頭。硌硌，奇異的石頭。

## 【譯文】

自古以來，能夠獲得自身本質的有：天得到它的本質而清靜；地得到它的本質而安寧；神靈得到它的本質而靈通；山澗得到它的本質而能不斷充盈；侯王得到他的本質是保持端正的態度。它（他）們各自尋求獲得自身的本質。天如果不能清靜，恐怕將要毀滅；地如果不能安寧，恐怕將要地震；神靈如果不能靈通，恐怕將要停歇；山澗如果不能充盈，恐怕將要枯竭；侯王如果不能

使自己具有高貴的品質，卻身居高位，恐怕將要被人推翻。所以要具有高貴的品質，必定要以卑賤的身份作爲根本；要處於崇高的地位，必定要以低下的地位作爲基礎。所以侯王自稱“孤”、“寡”、“不穀”，難道是他們真的很卑賤嗎？不是的。所以，雖然他們多次地這樣自稱，卻並不會降低他們的身份或地位。所以說，不願意美玉被當作一般的玉、奇石被看作一般的石頭。

**【章旨】**

本章的要點是“端正”。一，是天地萬物的根本（天地、萬物原始、單純的狀態。《淮南子·詮言》：一也者，萬物之本也。）天地以清靜、安寧爲本，神靈以靈通爲本，山澗以空虛爲本，侯王以品行端正爲本。一般人要保持良好的品德狀態，就應當如同天地一樣清靜、無爲，如山澗一樣空虛，如侯王一樣品行端正。品行端正，才能具有高貴的品質。侯王具有高貴的品質，卻以孤、寡、不穀自稱，就是表明自己不忘根本（以低下、卑賤爲根本）的態度。不忘根本，所以能夠得到人民的支持和擁護。能夠得到人民的支持和擁護，所以他的政治地位就能穩固。高樓大廈之所以屹立不倒，就是因爲基礎牢固、直立而不傾斜的緣故。

# 第三章

**【原文】**

上士聞道，堇①能行之。中士聞道，若存若亡。下士聞道，大笑之。弗笑，不足以爲道。是以建言②有之曰：明道如費③，進道如退，夷道如類④；上德如浴，大白如辱，廣德如不足，建德如揄⑤，質真如愉，大方无禺⑥，大器免⑦成，大音希聲，天象无刑⑧，道褎⑨无名。夫唯道，

善始且善成。

**【注釋】**

①堇能行之：堇，當通“勤”，努力，盡力。行之，竹簡本作“行於丌（其）中”，故“行之”，不是行“道”的意思，而是實行的意思。

②建言：立言，確立精要、可流行的詞語。

③明道如費：甲本原缺，從乙本補。竹簡本作“明道（道）女孛”，通行本作“明道若昧”。費，本義耗損、放棄。或通“昧”、“悖”，意昏昧、糊塗。全句意指明白“道”好像昏昧。

④夷道如類：夷，竹簡本作“迡”，即“遲”，意指遲緩、通達。夷，從大、弓，像人拉弓的形象。夷道，似指模仿“道”。類，相似，同類。夷道如類，意指模仿“道”好像與“道”的形象相類似。

⑤建德如揄，質真如愉：此句甲本全部殘毀。揄，竹簡本、乙本亦殘缺此字，據河上公本補（其它通行本或作“偷”，或作“輸”），從手、俞，音“愉”，似指引入、創造。質真如愉，竹簡本殘缺“質”，作“貞女愉”，乙本僅存“質”，通行本作“質真若渝”。參照竹簡本、通行本校爲“質真如愉”（竹簡本“貞”，在帛書中皆作“真”）。愉，從心、俞，本意喜悅，這裏意指人的性格開朗。

⑥禺：甲本原缺，從乙本補。禺，獸名,一種猴。這裏意指不正常的形狀。

⑦免：甲本原缺，從乙本補。當爲“晚”省。竹簡本作“曼”，通行本作“晚”。曼，通“慢”，意逐漸、緩慢，意通“晚”。

⑧刑：竹簡本作“坓（當從开、土）”，通行本作“形”，當通“型”或“形”，意形狀。

⑨褒：同“褒”，音“包”，本指寬大的衣襟，或指衣袍後裾。這裏意指博大而無限的形象。

**【譯文】**

上等的士人聽說“道”，能夠努力地去實行；中等的士人聽說“道”，好像感到它的存在，又好像感覺不到；下等的士人聽說“道”，只是大笑；而笑都不笑的人，是沒有能力爲道（做大事）的人。所以有這樣的幾句話說：明白“道”如同昏昧，進入“道”如同後退，模仿“道”好像與“道”相類似；上德之人（品德高尚的人）如同山澗，最清白的人處於卑下的地位，德行深厚的人好像永遠不會滿足；建功立業好像需要不斷引導，質樸純真好像性情和順，穩重大方而不猥瑣；大的器物逐漸完成，大的聲音能夠傳播到很遠；天的形象沒有具體的形狀，“道”博大、無限而沒有具體的名稱。只有這個“道”，善於開始並且善於完成。

**【章旨】**

本章的要點主要是“實行”。堇（勤）能行之，即努力實行。士人，即行道、行事之人。道，是博大無限的空間（無論從時間上，還是空間上講，它都是無限的），它是萬物在實際中的生存、發展之道。“道”的本質是虛無微妙的（除了空間的概念，一般人能感受外，“道”的本質是看不見、聽不到、摸不着的）。上等的士人，聽說“道”，通過思考而能夠理解“道”的存在，明白事物的發展理念，所以能夠努力地實行於其中。中等的士人，對“道”的概念不清楚，所以半信半疑。下等的士人，不理解“道”的存在，不明白事物的發展事理，只知道實幹，所以會大聲嘲笑那些談論“道”的人。不笑的人，因爲不知道如何在實際中發展、進步而苦悶、心事重重，又不想實幹，所以說沒有能力實行道。“道”的本質是虛無，所以明白“道”的人好像有所拋棄。“道”客觀存在，所以進入“道”的人好像有所後退（從主觀到客觀，從有爲到無爲，或許更體現在人思想及精神上的“退一步”。退一步，反而能使人獲得更大的發展空間）。“道”博大而通達無限，所以模仿“道”的人好像與“道”相類似了。從“上德如浴”到本章結束，主要是希望人們保持良好的品德狀態，在實際中發展、進步。

道，博大、虛無，無形、無狀，所以說它本質上是無名的。它滋生了萬物，並給予萬物生存與發展的空間，輔助萬物在實際中的發展與進步，所以說“道”善於開始又善於成事。

# 第四章

## 【原文】

反也者①，道之動也。弱也者，道之用也。天下之物生於有，有生於无。

## 【注釋】

①反也者：反，通“返”，竹簡本即作“返”，返歸，返回。也，似指根本。

## 【譯文】

返本還原，就是“道”的運動。虛無、柔弱，就是“道”的作用。天下萬物都是由有形的物質產生的，而有形的物質則是從虛無之中產生的。

## 【章旨】

本章的要點是“道的作用”。萬物生於有，有生於無，而這一切皆是“道”的作用。“道”是萬物的根本，所以說返本還原，就是“道”的運動。“道”的本質是虛無，而虛無、柔弱正是可以發揮作用的地方。“道”博大而虛無地存在，但它的虛無卻不是絕對的，因爲其中充斥着微妙的有形物質（其中有物），正是這些微妙的有形物質，最終形成了天地萬物。因此老子說：萬物生於有，有生於無。

# 第五章

## 【原文】

道生一，一生二，二生三，三生萬物①。萬物負陰而抱陽，中氣以爲和。天下之所惡，唯孤寡不槖，而王公以自名也。勿或敗之而益，益之而敗② 。故人之所教，夕議③而教人。故强良者不得死，我將以爲學父④。

## 【注釋】

①道生一、一生二、二生三、三生萬物：“道”是先於天地而產生的，博大而統一的空間（宇宙），這個博大而統一的空間（宇宙）又產生了天與地這兩者，天與地這兩者又產生了能夠形成生命萬物的第三者物質（生命的基礎物質，比如水、空氣），這些第三者物質最後產生了千差萬別的萬物。

②勿或敗之而益，益之而敗：勿，似爲“物”省。敗，通行本作“損”，通“損”，減損、減少。全句意指萬物的存在，或許是不斷減損而有益，不斷獲益反而損失。

③夕議：夕，夜晚。議，思考。

④學父：指老師。

## 【譯文】

“道”產生了博大而統一的空間，就是一。這個博大而虛無的空間又產生了天、地二者，天、地二者又產生了實際中的有形物質——原始的非生命的物質，如水、空氣等，這第三者物質最後產生了千差萬別的萬物。萬物背負着陰氣而包裹着陽氣，呼吸空氣而可以調和陰陽。天下人所厭惡的，只是“孤”、“寡”、“不穀”的存在，而王公卻以此自稱。萬物的存在，或許是不斷地損減而會有益，不斷地獲益反而會損失。人們教導我的知識，通過

夜晚的思考又可以教導別人。所以優秀的人，不會陷入到死亡境地，我將把他們當作自己的老師。

**【章旨】**

本章的要點主要是“道生萬物”。我們理解老子的“道生一，一生二，二生三，三生萬物”這句話，可以參考許慎在《說文》中對“一”的解釋是：惟初太始，道立於一，造分天地，化成萬物。“道”作爲一個虛無的、博大而無限的整體（有人認爲是宇宙本體），而可以稱爲“一”。這個虛無、博大而無限的整體中從無到有地産生了宇宙的原始物質（如原子、分子等），這些物質不斷聚集，最終形成了巨大的物體（如星球等），虛無的空間與實在的物體這兩者，就形成“天”、“地)”。虛無的空間與實在的物體這兩者之中，又包含了空氣和水等這些非生命基礎物質，在條件適合的情況下，最終産生了千姿百態的萬物。“勛（損）”是減損。不斷減損，所以能回到虛無的根本狀態。以虛無爲本，而能不斷擁有（受益）。不斷擁有，就是“德”。反之或擁有得太多（或過於保守），就會不斷損失。“勛（損）”，與個人的身心修養有關，並不是要人們放棄一切。侯王自稱孤、寡、不穀（不善），大概就是爲了表明自己始終如一（謙虛）的態度吧。

# 第六章

**【原文】**

天下之至柔，馳甹於天下之致堅①，无有入於无間。吾②是以知无爲之有益也。不言③之教，无爲之益，天下希能及之矣。

## 【注釋】

①馳甹於天下之致堅：甹，音“平”，通“騁”，意急速。致，甲本原字如此，乙本殘缺，通行本作“至”，通“至”，意最、極。全句意指能夠馳騁於天下最堅實的地方。

②吾：甲本誤爲“五”，據通行本校正。

③不言：可參照“無爲”的意思來解釋，意指不發表主觀言論，不說空洞、不切實際的話。

## 【譯文】

天下最柔弱的東西，能夠通達天下最堅實的地方。空虛無有之物，可以進入到沒有間隙的事物內部。我所以知道無所作爲的益處了。不以空洞的說教教導人的方式，無所作爲的益處，天下很少有人能比得上的。

## 【章旨】

本章的要點是“虛無與無爲”。從某種意義上講，“虛無、柔弱”與“清靜、無爲”是相通的。保持謙虛的、柔弱的狀態，而不會使人的身心僵化、行爲僵化。人們可以通過自我身心的調整，而使自己回到自然無爲的生命狀態。至柔、至虛的東西可以通達、穿行於任何地方。虛無、柔弱的無爲狀態則可以使人觀察更全面，思想更開通，反應更敏捷，行動更靈活，處事更理智（這就是無爲的益處）。上德之人無爲，爲道之人亦無爲。一般人修養道德，也應當以無爲爲本。當然這個“無爲”並不是不作爲，而是最佳的身心狀態，尋求在實際中的發展和進步（做大事）。老子的“無爲”思想，不僅體現在個人身心修養上，還引伸到了國家的政治上。政治上的“無爲而治”，主要是政治開放而不干涉人們的正常工作與生活，統治者只起到輔助和引導人們在各行各業上的發展的作用。“無爲”不是不作爲，同樣“不言之教”也不是不言語。“不言之教”的方式，應當是以開放的思維，積極地去啓發和引導人，而不是以主觀、教條的方式去教訓人（强迫別人接受你的

觀點）。

# 第七章

## 【原文】

名與身孰親，身與貨孰多，得與亡孰病。甚愛必大費，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以長久。

## 【譯文】

名譽與身體哪一個更重要呢？身體與貨物哪一個多呢？獲得與喪失哪一個不正常呢？過分地追逐名利，必定會耗費自己太多的精力。過多收藏貨物必定會損失更多的東西。所以知道滿足並不恥辱，知道停止而不會有危險，生命可以長久了。

## 【章旨】

本章的要點是“珍愛生命、淡泊名利”。對於人而言，生命才是最寶貴的，而名利、貨物等都是次要的。人們在實際生活中追求物質上的享受，謀求正當的利益，本身無可厚非。然而，過分地追逐名利，過多地收藏貨物，而導致自我身心的迷失，卻是很危險的。人的生命是有限的，不能因爲個人的偏愛，而荒廢了正常的的工作和事業。人的欲望是無止境的，不能因爲個人的無止境的欲望而毀了自己的一生。因此，老子提醒人們要知足，要適可而止。不要因爲貪圖名利而危害自己的生命。只有知足、知道停止，才不會使你陷入到危險的境地，這樣生命才能得到保全。

# 第八章

**【原文】**

大成若缺，亓用不幣①。大盈若盅，亓用不窘②。大直如詘③，大巧如拙，大贏如炳④。趮勝寒，靚勝炅⑤，請靚可以爲天下正。

**【注釋】**

①幣：本指一片帛，這裏似指渺小、有限。

②大盈若盅，亓用不窘：盅，乙本作“沖”，竹簡本作“中”，通“盅”，空虛不足。窘，甲本原字如此，竹簡本作“穿（疑爲‘窮’省）”，通“窮”，意有限、窮困。全句意指有了很大的滿足卻好像還很空虛，他的作用才不會有限。

③大直如詘：竹簡本作“大植若屈”。詘，音“屈”，言語遲鈍。

④大贏如炳：贏，豐盈，贏餘。炳，音“訥”，這裏意指貧乏、不足。全句意指有了很大的贏餘卻好像還很貧乏。

⑤趮勝寒，靚勝炅：趮，即“躁”，跑步，跳動。靚，音“靜”，清靜、安靜。炅，音“炯”，炎熱。

**【譯文】**

有了很大的成功卻認爲還有欠缺，他在實際中的作用就不會渺小。有了很大的滿足卻認爲還很空虛，他在實際中的作用就不會有限。最直率的人卻認爲自己還很遲鈍。最有技巧的人卻認爲自己還很笨拙。最有贏餘的人卻認爲自己還很貧乏。跑動能夠戰勝嚴寒，清靜能夠戰勝炎熱，保持清靜的狀態，而可以成爲天下最端正的人。

## 【章旨】

本章的要點是“謙虛”。作爲人不能滿足於過去的成績，而應當永遠保持謙虛的態度。即使取得了很大的成就，卻仍然認爲還存在欠缺，所以才能取得更大的成就。即使有了很大的滿足，卻仍然認爲還很空虛，所以才能取得更大的發展。躁（運）動可以戰勝嚴寒，清靜可以戰勝炎熱。當政者治理天下，應當以清靜無爲爲本。以清靜無爲爲本（即保持良好的身心狀態），正確地、理性地處理好天下的任何事情，避免主觀盲動、急躁冒進的行爲。正如毛澤東教導我們的一句話：謙虛謹慎、戒驕戒躁。

# 第九章

## 【原文】

天下有道,卻走馬以糞①。天下无道,戎馬生於郊。罪莫大於可欲②，⿰冋⿱乇心③莫大於不知足，咎莫憯於欲得④。故知足之足，恆足矣。

## 【注釋】

①卻走馬以糞：卻，退回，退卻。走馬，騎馬奔跑。糞，糞種（古代的一種耕種方法）。全句意指將所騎的馬匹用於農業生產。

②可欲：可，竹簡本作“甚”，意放縱、過分。欲，欲望。

③⿰冋⿱乇心：即“禍”，災殃，禍患。

④咎莫憯於欲得：咎，過錯、錯誤。憯，音“慘”，慘重、嚴重。竹簡本作“朁”（上僉、下朁，通“慘”）。全句意指犯錯誤沒有比貪得無厭造成的後果更慘重的。

【譯文】

天下君王有道（治理有方），將所有的戰馬用於農業生產。天下君王無道，戰馬生活在邊疆。罪過沒有比放縱自己的欲望更大的；禍患沒有比不知滿足更大的；過錯沒有比貪得無厭更嚴重的。所以知道滿足，就是永遠的滿足。

【章旨】

本章的要點是“知足”。俗話說：知足常樂。有道明君，看重國家的長治久安，關注民生大事，重視發展經濟、促進生產，所以將奔走在外的馬匹（或指戰馬），用來從事農業生產。無道昏君，不關注民生，不重視生產，政治上卻封建專制，其結果必定造成國家的經濟衰退、國力空虛。國力不强，卻爲了眼前的利益，爲了滿足個人私欲的膨脹，窮兵黷武，最終導致失敗的命運。君主個人的野心、多欲和貪得無厭，不僅會害了他自己，還損害了整個國家和民族的利益。因此，老子認爲爲人應當“知足”。

# 第十章

【原文】

不出於戶，以知天下。不規於牖①，以知天道。亓出也彌②遠，亓知也彌少。是以聖人③不行而知，不見而名，弗爲而成。

【注釋】

①不規於牖：規，通“窺”，注視。牖，音“有”，窗戶。

②彌：即“彌”，更加。

③聖人：聖，從耳，呈聲。乙本皆作“聖”。甲骨文字形亦是

左邊爲耳，右邊是口，意指善用耳，又會用口。聖人，本指善於傾聽和接受他人意見的人。老子所說的“聖人”，還有君主、統治的意思（參見下文“聖人恒無心，以百姓心爲心”）。

## 【譯文】

不出家門，而可以知道天下的事情；不看窗外，而可以知曉天道的存在。人們出門在外，走得越遠而知道的事情反而越少。所以（善於傾聽和接受他人意見的）聖人，不行於外而能夠知曉一切，沒有見到事物而能夠給事物命名，沒有實際作爲卻已經成功在望了。

## 【章旨】

本章的要點是“靜心思考”，即通過個人的靜心思考，以達到“知”的目的。“不出門、不看窗外”並不是讓人們閉目塞聽，而是希望人們能夠靜心思考。通過思考以了解天下的事情；通過思考以了解天道的存在。透過現象可以看本質。人們在實際中，通過觀察可以看到事物的表象，這就是感性認識。通過冷靜的思考，而可以了解事物的本質（事物發展、變化的情形），這就是理性認識。靜心思考，就是使人們從感性認識上升到理性認識的一個過程。天下萬物都是在不斷發展、變化的，不經過思考就不能透過事物的表象而知曉事物發展、變化的情形（趨勢）。“天道”的存在，博大、無限，本質上不可見的，不經過思考，就不能透過“空間”這個概念而知曉“天道”的存在。一般人不能靜心思考，不能客觀地觀察、了解和分析事物的發展、變化情況，所以不能了解天下的事情。因此，他們外出越遠，反而知道的事情越少。聖人之所以能夠胸有成竹，就是因爲善於思考的緣故。通過事先的靜心思考，加上事前的周密計劃和精心準備，所以即使還沒有實際去做，卻已經成功在望了。這就是“不行而知，不見而名，弗爲而成”的道理。聖人，是指善用耳、又會用口的人，也可以認爲是善於傾聽和接受他人意見的人（《管子 •四時》：聽信之謂聖）。

後人將君王稱爲“聖人”，大概認爲君王應當傾聽和接受臣下意見的緣故。聖人的本意卻不一定指君王。一般人如果能夠傾聽和接受他人意見，也能成爲聖人。當然，並不是盲目地聽取別人的錯誤意見，而應當對別人的意見，認真地斟酌和思考，最後采納正確的意見。

# 第十一章

**【原文】**

爲學者日益，爲①道者日𣁾，𣁾之又𣁾，以至於无爲，无爲而无不爲②。取天下也，恆无事；及亓有事也，不足以取天下。

**【注釋】**

①爲：甲本原缺，乙本作“聞”，通行本作“爲”，參照竹簡本校爲“爲”。

②无不爲：甲、乙本皆殘缺，從竹簡本、通行本校補，意指沒有什麽事情不能做。

**【譯文】**

注重學習的人，每天都有收益。聽說“道”的人，每天都在減損。減損又減損，於是重新回到了無所作爲的狀態。無所作爲而無所不爲。奪取天下，永遠像沒有事情一樣。如果他心事重重的話，也就沒有能力去奪取天下了。

## 【章旨】

本章的要點是“爲道”。“聞”在竹簡本中作“爲”（通行本多作“爲”）。帛書乙本改爲“聞”，文意雖通，意思卻不同了。我個人覺得作“爲”更能體現老子原來的本意。“爲道”的本質就在於這個“爲”字。道，博大無限，虛無而客觀地存在，所以“爲道”的關鍵就是保持虛無、客觀的態度。以虛無爲本，所以能無所不爲（正如無形的形狀可以變化爲任何形狀一樣）。敗，減損，是指有所放棄，也指心理上放得開（即無私、無欲，不主觀盲動、急躁冒進），不保守、不固執（不執着），永遠以虛無爲本，所以能達到無爲的根本狀態。因此，“無爲”就是指人的自然、開放、平和的生命狀態，而不是指人們在實際中不作爲。個人的行爲，往往與其心理的表現及行爲習慣有關（人的行爲是受其大腦控制的，人的心理活動直接影響到他在實際中的行爲表現）。一個人表面上沒有動作，而心理上卻躁動不安，不是真正的“無爲”。因此，善於修養道德的人，必定善於調整他的心理狀態。無爲而無不爲，就是以“無爲”爲本，在實際中無所不爲。而這個“作爲”，則應當建立在理性的基礎上。不僅如此，善於修養的人，還應當知道勞逸結合，不能一味地强調工作（即作爲。“功成身退”就是符合於天道原則的）。同理，“無事”也不是不做事，而應當是以若無其事的態度（良好的心態），理性地處理實際中的任何事情。得人心者，得天下。要想奪取天下，關鍵要做好事先的謀劃及准備工作。在時機成熟、條件成熟的情況下，統治者無論是以武力的方式，還是通過政治的方式謀取天下，不是不可能的。心理負擔過重、猶豫不決的人，首先在心理上就放不開，思想僵化、行爲僵化，所以做任何事情都做不好。因此，即使主觀上很努力，也沒有能力取得天下。

# 第十二章

## 【原文】

聖人无恆心，以百姓之心爲心。善者善之，不善者亦善之，德善也。信者信之，不信者亦信之，德信也。 聖人之在天下，翕翕焉， 爲天下渾心① 。百姓皆屬耳目焉，聖人皆咳之②。

## 【注釋】

①翕翕焉，爲天下渾心：翕，即“歙”，意指收斂。渾，渾然。全句意指收斂又收斂他自己的心思啊，而把天下人追求發展的心願當作自己的心願。

②咳之：咳，即“孩”。咳之，意指把他們（百姓）當作孩童一樣來對待。

## 【譯文】

聖人永遠沒有自己的心願，而把百姓的心願當作自己的心願。善良的人善待他，不善良的人也善待他，於是具有善良的品德了。誠實的人信任他，不誠實的人也信任他，於是具有誠信的品德了。聖人生活在天下，收斂又收斂（他自己的心思）啊，而把天下人追求發展的心願綜合成一個大的心願。百姓都是他的“耳目”，聖人把他們當作孩童一樣對待。

## 【章旨】

本章的要點是“無心”，即聖人沒有個人的心願，而把百姓的心願當作自己的心願。想百姓之所想，急百姓之所急，全心全意爲人民群衆謀福利。老子所說的“不善”、“不信”，不是指惡人、無信譽的人，而是指不善於爲人處事、信譽不足的人。無論是對

善良人，還是對不善良的人，你都能善待他們，就能得到善名了。無論是對有信譽的人，還是對信譽不足的人，你都能真誠地對待他們，就能獲得信譽了。老百姓身處各行各業，見多識廣，聖人明白這一點，而願意傾聽和接受他們的意見，所以說百姓是聖人的“耳目”。一般人觀察事物、考慮問題往往過於主觀、片面，就像未明事理的兒童一樣，因此，聖人將他們當作孩童一樣對待。

# 第十三章

**【原文】**

出生，入死。生之徒十有三，死之徒十有三，而民生生，勯① 皆之死地之十有三。夫何故也？以亓生生也。蓋②聞善執生者，陵行不辟矢虎③，入軍不被④甲兵。矢无所椯⑤亓角，虎无所昔亓蚤⑥，兵无所容亓刃，夫何故也？以亓无死地焉。

**【注釋】**

①勯：即“動”。

②蓋：即“蓋”，曾經。

③不辟矢虎：辟，驅除、排除。矢，指犀牛。

④不被甲兵：被，本義被覆，這裏意指遭遇、躲避。甲兵，全副武裝的軍人。兵，从廾、斤，像人雙手持有兵器，非指器械。

⑤椯：音“揣”，使用、攻擊。

⑥昔亓蚤：昔，通“措”，使用。蚤，通“爪”。

**【譯文】**

從出生到死亡，生命力旺盛的人佔十分之三，走向死亡的人

佔十分之三，而人們在安靜的情況下生命力旺盛，行動起來卻會陷入到死亡境地的人也佔十分之三，這是什麼緣故呢？是因爲他們爲了生活而不顧一切去拼命的緣故。曾經聽說善於把握（養護）自我生命的人，行走於山陵不排除犀牛和猛虎的存在，進入軍營不逃避全副武裝的士兵。犀牛用不上它的角，猛虎用不上它的爪，士兵用不上他們的兵刃，這是什麼緣故呢？因爲他不會陷入到死亡的境地。

**【章旨】**

本章的要點是“養生”。作爲人不僅要注意養生，還要能夠護衛生命。人的生命應當是生動、活潑的，而不是呆板、僵化的。有活力的人，就是生之徒。呆板、僵化的人，就是死之徒。有的人在安靜的時候能夠保持良好的生命狀態，一遇到事情就緊張、僵化，頭腦發熱，就是平時有活力，遇到事情就失常的人。人的生命是可貴的，不要因爲個人輕率、誤錯的行爲，而使自己陷入絕境。人們不可能永遠地生活在安全的環境中，所以要學會在惡劣的環境中保護自己。遇到事情，不是退縮、逃避，而應當以積極的態度，冷靜地、理智地、靈活地應對。平時注意多學習，多思考，事前有准備，遇事就不會緊張。運動，可以增强人的體質、提高人的靈活性，所以作爲人還应当多運動、多鍛煉，加强自身的心理建設，提高個人在實際中的生存能力。善於把握自我生命的人，不排除犀牛、老虎、敵兵的存在，而犀牛、老虎、敵兵卻攻擊不到他，就是因爲他能夠冷靜、靈活、有效地應對，能夠全力保護自己，脫離險境的緣故，所以不會使自己陷入到死亡的境地。“道”給予了人們生存、發展的無限空間，因此人們沒有理由使自己走上絕路（陷入到死亡的境地）。

# 第十四章

## 【原文】

道生之而德畜①之，物刑之而器成之。是以萬物尊道而貴德。道之尊、德之貴也。夫莫之財②而恆自然也。道生之、畜之、長之、遂之、亭之、毒之、養之、復之③。生而弗有也，爲而弗寺④也，長而勿宰也，此之胃玄德⑤。

## 【注釋】

①畜：培養、養育。

②財：甲本原字如此，乙本爲“爵（古代一種有腳的酒器）”，通“爵”。本指盛酒的禮器，這裏或指固執，把持。

③道生之、畜之、遂之、亭之、毒之、養之、復之：遂，成長、發育。亭，壯大。毒，甲本原字殘缺，從乙本補，意指成熟。復，覆蓋，或有保藏之意。全句意指“道”使萬物滋生、發育、成長、壯大、成熟、使它們得到養護、保藏。

④寺：本指有法度的地方，這裏意指有所限制。

⑤玄德：玄，幽微，深遠。玄德，意指深奧微妙的“德”。

## 【譯文】

“道”不斷滋生（萬物）而“德”不斷養育（萬物），物體逐漸成形而器量逐漸形成。所以萬物尊崇“道”而貴重“德”。是“道”值得尊崇、“德”值得貴重啊。人們不可以太固執而應當永遠順其自然。道，滋生萬物，使它們發育、成長、壯大、成熟，使它們得到養護、保藏。滋生了萬物而不認爲擁有（它們），使它們有所作爲而不限制（它們），使它們成長而不主宰（它們），就是深遠的“德”。

【章旨】

本章的要點是“尊道”、“貴德”。道，博大無限、虛無而客觀地存在，它滋生了萬物，並給予萬物生存、發展的無限空間，所以說“道”是可尊的。萬物生存、發展之道，而能不斷有德（充實、發展）。不斷有德（充實、發展），才能健康、茁壯地成長，所以說“德”是可貴的。萬物的出生、成長、發育、壯大、結果，需要一定的過程和周期，人不必過多的幹預，而只要順其自然（只做些輔助的工作）就行了。遵循“道德”的原則，永遠地順其自然，而不要胡作非爲。道，虛無而客觀地存在，從不主宰和限制萬物在實際中的生存、發展，它所起的作用只是輔助萬物在實際中的發展。“道”不會主宰和限制萬物在實際中的生存和發展，所以具有深遠的“德”。

# 第十五章

【原文】

天下有始，以爲天下母。既[①]得亓母，以知亓子，復守亓母，沒[②]身不殆。塞亓悶，閉亓門，終身不堇[③]。啟亓悶，濟亓事，終身不棘[④]。見小曰明，守柔曰强。用亓光，復歸亓明。毋遺身央[⑤]，是胃襲常。

【注釋】

①既：同“既”，既然。

②沒：消失，隱沒。

③塞亓悶，閉亓門，終身不堇：亓，似指天下。悶，從門、忈（仁），當通“悶”，意放任自我、隨心所欲。全句意指阻止人們異常的行爲，關閉他們的門戶，終身都不必操勞。

④棘：帶刺的灌木（如酸棗樹）。這裏意指成果、成就。

⑤毋遺身央：遺，甲本部分殘缺，帛書整理組釋爲“道”，但上下文意不通，從乙本、通行本校爲“遺”。央，中央，或通“殃”。毋遺身央，意指不要使自我迷失於實際之中。

**【譯文】**

天下的本源，就是天下（萬物）的母親。既然有了天下的母親，而可以了解天下的子孫——萬物，並重新守候在天下母親的身旁，終身不會有危險。阻止人們在實際中的異常行爲，關閉他們的門戶，終身不必操勞；聽任他們在實際中自由發展，並幫助他們做那些不切實際的事情，終身不會有成就。能夠見到細微之處就是開明，保持柔弱的狀態就是真正的强者。利用人們的智慧之光，而可以使他們明白一切。不要使自己迷失於實際之中，就是正常。

**【章旨】**

本章的要點是“不脫離實際，不脫離根本”。“道”生天地，天地生萬物。道，就是天地的本源，即天下之母。天下萬物，就是天地的子孫。正如“魚兒離不開水”一樣，天下萬物在實際中的生存、發展，都離不開它們所依靠的根本。不脫離它們的根本，才不會有危險。理解“塞亓悶，閉亓門，終身不堇；啟亓悶，濟亓事，終身不棘”，可以依照道德的原則，從政治的角度去理解。即阻止人們的不正常行爲，關閉他們自由的門戶，所以終身都不要過分操勞；聽任人們的自由發展（放任自流），並幫助他們做那些不切實際的事，最終什麼事情也做不成。事物的發展、變化都是很微妙的，能夠觀察到細微之處，所以能清楚明白。天下最柔弱的東西能夠馳騁於天下任何地方，而虛無、柔弱的東西也能夠包容堅實的物體，所以說，保持柔弱的狀態，才是真正的强者。光，或指人的眼光，或指人的智慧之光，也有人認爲是指天下所涵蓄的光芒。我個人以爲，還是應當從人的角度來理解。細心觀

察、用心思考，所以能明白一切。人們生活在世界上，不脫離實際，不脫離根本，才不會陷入到危險的境地，才能夠在實際中正常地生存與發展。

# 第十六章

**【原文】**

使我摞[①]有知也，行於大道，唯他是畏。大道甚夷，民甚好解。朝[②]甚除，田甚芜[③]，倉甚虛，服文采[④]，帶利劍，猒[⑤]食，貨財有餘，是胃盜杅[⑥]。盜杅，非道也。

**【注釋】**

①摞：音“潔”，意保持。

②朝：朝庭，庭院。

③芜：即“蕪”，荒蕪。

④服文采：服，穿着。文采，通“紋彩”，帶花紋、色彩的衣服。

⑤猒：同“饜（音‘厭’）”，飽、滿足，通“厭”。

⑥盜杅：杅，甲本原缺，乙本殘存“木”旁，韓非子《解老》中爲“竽”，按文意校爲“杅”，音“竽”，當指木盆之類的器物。盜杅，强盜。

**【譯文】**

讓我保持着（對社會的）清醒認識而行於大道之中，唯有這樣的人讓我感到害怕：大道很寬暢，百姓很好管理，而他的宮殿卻很高大，田地荒蕪、糧倉空虛，而他卻穿着華麗的衣裳，佩帶鋒利的寶劍，吃着精美的飲食，貨物、錢財又有積餘，這就是强

盜。强盜，不是有道德的人啊！

**【章旨】**

本章主要是“對少數當權者的批評”。“道”給予了萬物生存與發展的無限空間，國家在政治上開放，也能給予老百姓生存與發展的自由空間。當政者所應做的事情是輔助和引導人們在實際中的發展和進步，但不是放任不管，放任自流，任憑田地荒蕪，糧倉空虛。當權者不問政事，卻以權謀私、貪贓枉法，只知道自己住得好、穿得好、玩得好，而不管老百姓的死活。這樣的人，就是“强盜”。“强盜”只會禍害國家，危害百姓。因此，老子說：强盜，不是有道德的人！

# 第十七章

**【原文】**

善建者不拔①，善抱者不脫，子孫以祭②祀不絕。修之身，亓德乃真。修之家，亓德有餘。修之鄉，亓德乃長。修之邦，亓德乃夆③。修之天下，亓德乃愽④。以身觀身，以家觀家，以鄉觀鄉，以邦觀邦，以天下觀天下。吾何以知天下之然玆⑤？以此。

**【注釋】**

①拔：本義拔起、抽引，這裏意指虛浮、浮誇。

②祭：即“祭”，祭祀。

③夆：通“豐”，豐厚，豐盛。

④愽：古同“博”。廣大、博大。

⑤玆：音“資”，語氣詞，同古文“哉”。在這裏表示疑問，

相當於“呢”。

**【譯文】**

善於建設的人不浮誇，善於擁有的人不脫失。子子孫孫都要遵循這兩條基本原則而不斷絕。個人遵循這兩條基本原則，他的“德”就真實了；使全家人都遵循這兩條基本原則，他的“德”就有餘了；使全鄉人都遵循這兩條基本原則，他的“德”就長遠了；使全國人都遵循這兩條基本原則，他的“德”就豐厚了；使全天下人都遵循這兩條基本原則，他的“德”就遍及天下了。用觀察自身的眼光觀察自身，用觀察家庭的眼光觀察家庭，用觀察鄉里的眼光觀察鄉里，用觀察國家的眼光觀察國家，用觀察天下的眼光觀察天下。我爲什麼知道天下的存在和發展之理呢？就是以這樣的方法。

**【章旨】**

本章主要是教導人們“遵循先人的兩條道德基本原則”。善於建設的人，重視基礎建設，而不會讓他的建設基礎動搖。善於擁有的人，能夠牢固地把握，而不會輕易地丟失他的所有。這就是人們在生活中應當遵循的兩條基本原則。個人遵循這兩條基本原則，他在實際中的“德”（發展、擁有）就是真實的。但個人在社會中的發展，畢竟是有限的，所以有道德的人應當教育子孫後代都遵循這兩條基本原則，並將這兩條基本原則貫徹到全家、全鄉、全國、全天下，這樣他的“德”就能遍及天下了。天下的發展和進步，也正是基于這兩條基本原則。

# 第十八章

**【原文】**

含德之厚者，比於赤子。逢㭒蜾地弗螫①，攫鳥猛獸弗搏②。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之會而朘怒③, 精之至也。終日號而不嚘④, 和之至也。和曰常，知和曰明，益生曰祥，心使氣曰强。物壯即老，胃之不道，不道蚤已⑤。

**【注釋】**

①逢㭒蜾地弗螫：逢，即“蜂”，古文作“蠭”，毒蜂。㭒，音“蠟”，帶有尾刺的毒蟲。蜾，疑即“螝”，古同“虺”，音“ 毀”。蜾地，似指蛇、蝎之類的動物。螫，錐咬。

②攫鳥猛獸弗搏：攫，音“決”，擄掠、抓持。攫鳥，當指凶猛的鷹隼。搏，乙本作“捕”，竹簡本作“扣”，意抓捕、搏擊。

③朘怒：朘，男子外陰。朘怒，似指人精力充沛、氣勢旺盛的樣子。

④號而不嚘：號，竹簡本作“虐（即‘呼’）”，呼叫，哭鬧。嚘，甲本原字如此，乙本殘缺，竹簡本作“㥑”，通“憂”，憂愁。

⑤蚤已：蚤，通“早”。已，僵化、停止。竹簡本無“不道蚤已”句。

**【譯文】**

具有高深道德修養的人，可以與初生的嬰兒相比較。毒蜂、蛇蝎不錐咬他，鷹隼、猛獸不抓捕他。筋骨柔弱而把握東西卻很牢固。不知道男女結合的事而他的身心卻很興奮，是精力充沛的緣故。整天號叫而不知道憂愁，是性情和順的緣故。性情和順，就是正常。知道和順，就是開明。有益於生命就是吉祥。意氣用事，就是逞强。物體自恃强壯，就會老化（僵化），就是不符合“道”的原則。不符合“道”的原則，就會早日死亡。

【章旨】

本章的要點是“道德修養”。人們在實際中的生存、發展，與他們的道德修養有關。良好的道德修養，深厚的德性，是人們在實際中發展、進步的基礎。含“德”深厚的人，如同初生的嬰兒一樣，精神飽滿、和氣十足。初生的嬰兒對外界生物無厭惡、排斥心理，無爲、無爭，不騷擾外界生物，所以毒蜂、蛇蝎不會追咬他。生活在安全的環境中，所以凶禽、猛獸不能攻擊他。不勞心費神，所以精神飽滿、精力充沛。無憂無慮，所以心平氣和。加强自身的道德修養，保持平和的心態，而不逞强好勝、意氣用事，所以能夠如同嬰兒一樣，具有深厚的“德行”。一般人思慮過甚，所以氣不順；精神過於消耗，所以精力不足；身體過度勞累，所以僵化。這就是他們不遵循道德原則、不重視道德修養的緣故。

# 第十九章

【原文】

知者弗言，言者弗知。塞亓悶，閉亓門，和亓光，同亓墊，坐亓閲①，解亓紛，是胃玄同。故不可得而親，亦不可得而疏②；不可得而利，亦不可得而害；不可得而貴，亦不可得而淺③。故爲天下貴。

【注釋】

①同亓墊，坐亓閲：墊，從軫、土，乙本作“壟”，通“塵”，意若行徑，軌跡。坐亓閲，乙本爲“銼亓兑”。坐，象兩人坐在土上，似指平等、安定。閲，象人在家裏說話，或指人的正常活動。全句意指統一他們的行徑，安定它們的生活。

②跪：即“疏”，疏遠。

③淺：甲本原字如此，竹簡本作“戔”，通“賤”。

## 【譯文】

有知識的人不多說話，說話多的人沒有知識。阻止他們的異常行爲，關閉他們的門戶，協調他們的觀點，統一他們的行徑，安定它們的生活，化解他們的紛爭，這就是深遠而統一的“道”。所以，（有道的人）不可以特別親近他們，也不可以特別疏遠他們；不可以特別有利於他們，也不可以特別傷害他們；不可以特別器重他們，也不可以特別輕視他們。因此，能成爲天下的可貴之人。

## 【章旨】

本章的要點是“玄同”，主要是希望人們能夠和諧、統一地生活在這個博大的世界中。有知的人，對於實際情況了解得深入、透徹，所以沉默不言（不想多說）。而無知的人，對實際情況缺乏深刻的了解，卻喜歡表達自己的意見。對待這兩種人，我們應當客觀地看待他們，對有知的人應當給予鼓勵，對無知的人應當給予批評和指正，促進他們彼此之間的團結。老子的看法是：阻止他們異常的行爲，關閉他們自由的門戶，協調他們的觀點，統一他們的行徑，安定他們的生活，化解他們的紛爭，使他們能夠和諧、統一地生活在這個博大的世界中。這樣就能符合“道”的原則。（有道的人）以德（寬厚）待人，對任何人都沒有親、疏，利、害，貴、賤之分，所以能夠得到人民的支持和擁護。因此，能夠成爲天下最可貴的人。

# 第二十章

**【原文】**

以正之邦，以畸①用兵，以无事取天下。吾何以知亓然也戈② ？夫天下多忌諱而民彌貧。民多利器而邦家兹昏③。人多知而何④物兹起。法物兹章⑤而盜賊多有。是以聖人之言曰：我无爲而民自化；我好䴖⑥而民自正；我无事而民自富；我欲不欲而民自楃⑦。

**【注釋】**

①畸：竹簡本作“攲（從戈，似有特別的意義）”，通“奇”。

②戈：甲本原字如此，即“哉”。乙本爲“才”。

③兹昏：通“滋”，益，更加。昏，即“昏”，昏庸無道，這裏意指混亂。

④何：《說文》中意爲“負荷”，這裏意若自以爲是。

⑤法物兹章：章，完全，完畢。意指法律制度越完整。

⑥䴖：即“靜”。

⑦楃：甲本缺，乙本作“樸”，竹簡本作“䉤（從樸、臣省，同‘樸’）”。乙本“樸”在甲本中皆作“楃”，故這裏校爲“楃”，本意指由圓木搭成的篷帳。這裏意指樸素的而謙虛的品質。

**【譯文】**

以端正的態度立足於國家之中，以奇異的（行爲）方式用兵，以若無其事的態度奪取天下。我爲什麼知道這樣做的結果呢？天下的當權者禁忌的事情越多，而人民就越貧困。民間的武器越多，而國家就越容易陷入混亂。人們知道的事情越多，而奇怪的人就越容易産生。法律制度越完整，而盜賊反而越多。所以聖人說：我無所作爲，而人民自然會用心作爲；我喜歡清靜，而人民自然會端正他們的品行；我沒有做什麼事情，而人民自然會勤勞致富；

我要求自己沒有欲望，而人民自然會保持樸素而謙虛的品質。

**【章旨】**

本章的要點是“以正之邦、以畸用兵、以無事取天下”。以正之邦，主要體現在當政者品行端正，以及在政治上的開放。政治開放，給予人們生存與發展的自由空間，而不要忌諱太多，管得太嚴，這樣人民就會自覺地走上發家致富的道路，所以能避免人民生活的窮困。當政者以端正的態度治理國家，但用兵時卻應當“以畸用兵”。“畸”是奇異的意思，與上句的“正”對應，竹簡本作“敧（從奇、戈，似指用武力的方式）”。以畸用兵，就是指以奇異的（出其不意、詭變莫測 ）的行爲方式用兵。善於用兵的人，不能光靠武力硬拼，而應當能夠神出鬼沒、靈活機動地打擊敵人。要做到這一點，除了要對敵我的情況全面了解外，還應當周密的計劃和部署，並能根據實際情況的變化，靈活機動地應對。善於用兵的人，不會輕易出擊、暴露自己，而更善於隱蔽自己，等待機會。一旦機會來臨，就能夠快速反應地消滅敵人。“以無事取天下”的意思主要是以若無其事的態度謀取天下，其關鍵是事先所下的功夫，即事先有所思考、計劃和准備。不管發生什麼事情都要能夠坦然面對、認真處理，而不能毫無准備、顧此失彼。事先不下功夫，事到臨頭卻顧慮重重、行爲失常，是不能做好事情的。“無爲”是老子思想體系的一個要點，而“無事取天下”同樣也是老子思想體系的一個要點。

法制是用來約束人們的不法行爲的，但法制建設，也需要根據實際的需要，不斷完善，靈活運用。過於簡單，過於明白，實行時又過於僵化、呆板，就會讓不法分子（如盜賊）鑽“空子”。即使法律制度完整，法制工作也不能起到應有的作用。所以說：法律制度越完整，而盜賊反而越多。

當政者處於上位，其一言一行，都會影響到人民群衆的生活。因此，老子反對當政者在政治上過多的幹預，而强調“無爲而治”的治國方式。無爲而治，並不是什麼事都不做。而應當是：統籌

全局，制定好國家長期的發展規劃及方針、政策，在實際工作中引導和促進人們在實際中的正常發展與進步。

# 第二十一章

**【原文】**

亓正閺閺，亓民屯屯①。亓正察察，亓邦夬夬②。𡚁，福之所倚；福，𡚁之所伏。孰知亓極？亓无正也，正復爲畸，善復爲茯③。人之悉④也，亓日固久矣。是以方而不割，兼而不刺，直而不紲⑤，光而不眺⑥。

**【注釋】**

①亓正閺閺，亓民屯屯：閺，甲本缺，從乙本補，從門、糸（細絲），音若“紊”。閺閺，似指用心處理複雜的事務。屯，《說文》言其意爲難，像草木初生的樣子，引申爲安定、團結。全句意指他品行端正並能深入細緻地處理國家事務，他的人民就能夠安定、團結。

②亓正察察，亓邦夬夬：亓，原爲“其”，因“其”在甲本上半部皆作“亓”，故校爲“亓”。察，從宀、祭，似指不做實事，只是祈禱（國家繁榮昌盛）。夬，音“怪”，分裂、離散。全句意指他爲人正派卻只是祈禱國家的繁榮昌盛，他的國家反而會不斷地分裂。

③茯：甲、乙本皆殘缺，據傅奕本校爲“茯”，同今文“妖”。

④悉：即“迷”。

⑤紲：音“屑”，拴系、纏繞，意指辦事拖拉不爽快。

⑥眺：音“跳”，斜視，有偏見。

**【譯文】**

他（當權者）品行端正並能夠深入細緻地處理國家事務，他的人民就能夠安定、團結。他品行端正卻只是不做實事（只是祈求神靈保佑國家的繁榮昌盛），他的國家反而會不斷地分裂。禍患之中隱藏着幸福，幸福之中隱藏着禍患，誰能知道最後的結果呢？如果他品行不端，（其）正常的行爲也會被看作是反常的了，善良的言行也會被當作是邪惡的了。人們迷惑的存在，已經很久了。所以（聖人）穩重大方而不搞分裂，團結友愛而不傷害人，行事直率而不拖拉，光明正大而沒有偏見。

**【章旨】**

本章的要點是“勤政”。當政者品行端正、政治開放（無爲而治），卻不是不管理、不作爲（放任自流，什麼事情都不做）。保持周到、細緻的工作作風，勤於政務，爲民辦事，維護國家的正常秩序，保障人民的生命財產安全，輔助和引導人們走上發家致富之路。如果當政者庸碌無爲、無所事事，或只是祈求神靈的保佑，在政治上卻疏於管理，必然會導致國家走向混亂，出現四分五裂的局面。如果當政者居安思危、防患於未然，就能夠消除隱患。即使有事情發生，也能夠及時處理和解決，就能夠獲得長久的幸福。如果當政者安於現狀，思想麻痹，不能積極地處理實際中的事情、解決實際中的各種問題，那麼禍患就可能隨時發生。這就是“禍患之中隱藏着幸福，幸福之中隱藏着禍患”。當政者爲人，應當品行端正。如果他品行不端（心態不正），那麼即使他的行爲正常，也會讓人覺得（誤解爲）不正常；即使他的表現善良，也會讓人覺得怪異。這就是因爲他品行不端，讓人們迷惑得太久的緣故。

# 第二十二章

## 【原文】

治人事天莫若嗇①。夫唯嗇，是以蚤服。蚤服，是胃重積德。重積德則无不克。无不克則莫知亓極。莫知亓極，可以有國。有國之母，可以長久。是胃深槿固氐②、長生久視之道也。

## 【注釋】

①嗇：本義指收獲谷物，引申爲吝惜（愛惜）、節約、包容。竹簡本作“畣（從來、田，同‘嗇’）”。

②深槿固氐：槿，即“根”。馬王堆漢墓帛書整理組釋爲“槿”。氐，同“柢”，意指根基。深槿固氐，即“深根固柢”，意指根基牢固，不可動搖。

## 【譯文】

管理人、做事情不如有所愛惜。有所愛惜，所以人心歸服。人心歸服，就是重視積累“德”。重視積累“德”，則無所不能了。無所不能，就是具有無限的能力。具有無限的能力，而可以管理國家。能夠管理國家的人，才能具有持久的生命力。這就是使自己根基牢固、生命長久存在的途徑。

## 【章旨】

本章的要點是“嗇”。嗇，有收藏、收斂之意，引申爲有所愛惜、有所包容。韓非子認爲：嗇是愛其精神，嗇其智識；高亨認爲：嗇本收藏之義，衍爲愛而不用之義，此嗇字謂收藏其神形而不用，以歸於無爲也。他們主要是從精神的角度來理解這個“嗇”字的，即管理人、做事情不必過分操心、過度勞累，以免耗費人

的精神。我個人認爲應從政治的角度來理解這個“嗇”，而不能僅從精神的角度來理解。“治人事天”這句話也能體現在政治方面（當然，與個人的修養、行爲及政治態度有關）。管理人、做事情有所愛惜（即有所包容），所以人們願意服從。這就是政治上深得人心的表現，就是“德”。政治上深得人心，所以就有能力統治國家了。正如大樹的根紮得越深、越廣，它的生命力越旺盛一樣，政治基礎牢固的人，他的政治生命也能長久。

# 第二十三章

**【原文】**

治大國若亨小鮮①。以道立天下，亓鬼不神。非亓鬼不神也，亓神不傷人也。非亓申不傷人也，聖人亦弗傷也。夫兩不相傷，故德交歸焉。

**【注釋】**

①亨小鮮：亨，金文字形，象盛祭品之器形，本義“獻”，引申義亨通、通達。古字或通“烹”（參見馬王堆漢墓其它帛書），在這裏或應作“亨通”解。鮮，小魚。亨小鮮，意指疏通小魚的生活渠道。

**【譯文】**

管理大的國家，就好像疏通小魚的生活渠道。（聖人）遵循道的原則而立足於天下，他們雖然很詭異，卻並不神秘。並不是他們詭異而不神秘，而是他們（表明自己）不傷害人，聖人也不傷害他們。他們與聖人之間互不傷害，於是彼此都能有德（得到對方的信任）了。

## 【章旨】

本章的要點是“以道治理天下”。治理國家的人應當保持謙虛、客觀的態度，以輔助者的身份輔助和引導人們在實際中的生存與發展，而不要任意騷擾、傷害他們。亨小鮮，在韓非子《解老》篇中作“烹小鮮”。通行本《老子》中也有作“亨”的（如景龍碑、敦煌辛本），但多作“烹”。韓非子《解老》中的“烹小鮮而數撓之，則賊其澤”的“烹”字，也有可能是後人抄錄时由“亨”誤改爲“烹”的。亨，亨通、疏通。烹，從火、從亨，本義燒煮。鮮，指小魚。易順鼎先生亦認爲舊注“烹小鮮” 爲“烹小魚”，其意頗難解，並認爲“烹小鮮”應作“亨小澌”。這個“亨小澌”的“亨”字，即有疏導、疏通之意。澌，即指流水、小溪。我個人以爲“亨小鮮”，應指疏通“小魚”的生活渠道，或指放養小魚（參見下文“魚不可脫於淵”一句）。“魚”是有生命的，而“烹小魚”則使它們死亡，怎麼談得上治理呢？所以將治理國家與“烹飪”聯系起來，讓人難以理解。按照这个思路理解的人，認爲治理國家，應當無爲，即政治開放，而不必過多干涉、騷擾，卻不知道國家的治理還需要疏導。而作爲國家的管理者面對的是老百姓，並不是任人宰割的鱼肉。“以道立天下，其鬼不神。非其鬼不神，其神不伤人也”的“其”，也是指老百姓。以“道”的姿態立足於天下，能夠客觀地了解天下大事，周到、細緻地處理國家事務。鬼，怪異。以“道”治理国家的人，高瞻遠矚，所以即使有些人行爲詭異，也不會讓人感到神秘，因爲一切盡在聖人的掌控之中。聖人能夠得到老百姓的支持和信任，老百姓也能夠得到聖人的信任，所以說聖人和百姓彼此都有德了。

# 第二十四章

## 【原文】

大邦者，下流也，天下之牝[①]也，天下之郊也。牝恆以靚勝牡[②]。爲亓靚也，故宜爲下。大邦以下小邦，則取小邦。小邦以下大邦，則取於大邦。故或下以取，或下而取。故大邦者不過欲兼畜人，小邦者不過欲入事人。夫皆得亓欲，則大者宜爲下。

## 【注釋】

①牝：音“聘”，本指雌性的動物，這裏意指天下的本源（參見下文“玄牝之門，是胃天地之根”）。

②牡：本指雄性的動物。這裏意指丘陵、陸地。

## 【譯文】

大的國家好像是江河的下游，好像處在天下最低下的地方，好像位於天下的邊際。作爲天下最低下的地方，永遠以其博大、清靜而能勝過（包容）高大、突出的丘陵、陸地。作爲博大、清靜的存在，所以適宜處在低下的位置。大國（的人）使自己處於低下的位置而對待小國（的人），所以能夠取得小國的信任。小國（的人）使自己處於低下的位置而對待大國（的人），所以能從大國之中獲得利益。因此，有的處於低下的位置有所取得，有的處於低下的位置有所獲得。大國（的人）沒有過分的要求，兼帶着培養小國（的人）；小國（的人）沒有過分的要求而可以進入到大國之中幫助做事情。他們雙方都能夠獲得自身所需要的東西，而作爲大國（的人）更適宜把自己擺在低下的位置。

**【章旨】**

本章的要點是“處下”。在國與國之間的交往中，無論是大國的人，還是小國的人，都應當把本國擺在低下的地位，即以謙下的態度對待對方。國家的政權本質上是由人掌控的，所以當政者以什麽樣的態度對待其它國家，是關系到能否處理好國與國交往的大問題。大國的人不尊重小國，或將大國的意志强加給小國，必然會逐漸失去小國的支持。小國的人輕視大國的存在，或常常與大國爭執，必然會受到大國的排斥。江海處於低下的位置，所以有百川的歸匯。大國的人以謙下的態度對待小國，小國的人就願意歸附；小國的人以謙下的態度對待大國，就能從大國中獲得利益。

# 第二十五章

**【原文】**

道者, 萬物之注也，善人之瑧①也，不善人之所瑧也。美言可以市, 尊②行可以賀人。人之不善也, 何棄之有？故立天子，置三卿，雖有共之璧以先四馬③，不善坐而進此。古之所以貴此者，何也？不胃求以得有罪以免輿④。故爲天下貴。

**【注釋】**

①瑧：同“葆”，本義指草木茂盛的樣子。或通“保”，意保持。

②尊：甲骨文字形，象手捧着酒器，意指敬酒。

③雖有共之璧，以先四馬：共，共有。或通“拱”，從手，從共，合抱。璧，平圓形中間有孔的玉器，古代可作爲禮器，亦可

作爲飾物。共之璧，當指大而珍貴的美玉。四馬，即“駟馬”，四匹馬拉的馬車。全句意指雖然擁有上等的璧玉，可以先用來裝飾四匹馬拉的馬車。

④輿：車輛。

## 【譯文】

“道”是萬物所進入的地方，（它）是善人保持的，是不善的人（一般人）所需要保持的。美妙的言語可以換取有價值的東西，敬酒的行爲可以用來祝賀人。一般人不善於爲人處事，有什麼理由要拋棄他們呢？所以舉行天子即位，設置三公爵位的儀式，雖然有上等的璧玉，可以先用來裝飾四匹馬拉的馬車，使他們坐上而進入天子的領地。古人之所以重視這種方式，是因爲什麼呢？不認爲請求他們到來會有罪過而免去那些車輛。所以能成爲天下的可貴之人。

## 【章旨】

本章的要點是“不棄”。“道”是萬物進入的地方，它給予了萬物生存與發展的無限空間。善人遵循“道”的原則，而給予百姓的生存與發展空間。不善人，在這裏並不是指惡人，而是指能力差的普通人。普通人生活在社會的底層，沒有什麼門路，所以也需要當政者的幫助和引導。普通人雖然能力有限，但也有他們的優點，比如用言語贊美人，舉杯祝賀人，所以說雖然他們能力有限，卻沒有理由拋棄他們。普通人生活在社會的各個角落，工作在社會的各行各業上，他們能夠爲國家的發展建設事業作出貢獻。因此，有道的人不僅不應拋棄他們，還應當盛情邀請他們進入到天子所在地，參加天子即位，設置三公爵位（如建國）這樣的大典（就像現代的人民代表）。有道的人能夠得到他們的支持和擁護，所以能夠成爲天下最尊貴的人。

# 第二十六章

## 【原文】

爲无爲，事无事，味无未[①]。大小多少報怨以德。圖難乎，亓易也。爲大乎，亓細也。天下之難作於易，天下之大作於細。是以聖人冬[②] 不爲大，故能成亓大。夫巠若[③]，必寡信，多易必多難。是以聖人猷[④]難之，故冬於无難。

## 【注釋】

①味無未：味，品味。未，即“味”省。品嘗滋味就好像沒有品嘗一樣。即以平常的心態去品嘗美味。

②冬：通“終”。下文同。

③巠若：巠，通“輕”，輕率。若，順從。

④猷：即“猶”。

## 【譯文】

以清靜無爲的態度理性地作爲，以若無其事的態度處理事務，以平常的心態去品嘗美味。不管多大、多深的仇恨都遵循以德報怨的原則去解決。處理困難的事從容易的地方入手，處理大事從小事做起。天下的難事都是從簡單的事轉化而來的，天下的大事都是由小事累積起來的。所以聖人並沒有做什麼大事，卻能夠在事業上取得很大的成就。輕率地行事，必定很難取得成功，很容易處理的事也變得很難處理了。因此，聖人將要做的事情當作困難的事來做，結果反而不感到困難了。

## 【章旨】

本章的要點是“處事”，主要是教導人們以正確的態度處理事

情。大事都是由小事累積起來的，困難的事都是從簡易的事轉化形成的，所以處理大事、難事應當遵循由簡到繁、從易到難，循序漸進的原則，理性地處理（而不能胡作非爲、草率行事）。如果以草率的態度處理大事、難事（把大事當作小事來做，把困難的事當作容易的事來處理），那麼很容易做的事情，也會變得很難處理了。聖人做事情，能夠充分估計到可能遇到的困難（有所思考、有所准備），所以真正去做事的時候，反而不感到困難了。帛書本從“大小多少報怨以德”至“夫埊（輕）若，必寡信，多易必多難”這部分可能是後人（如帛書寫本作者）增補上去的，竹簡本僅作“大小之，多易必多難”，但這兩個版本的主要意思是相同的。帛書本中的“大小多少報怨以德（即不管大小、多少的仇恨，都遵循道德的原則去解決）”這一句，似乎參雜了儒家學說的思想內容，與本章節內容不符。

# 第二十七章

**【原文】**

亓安也，易持也。亓未兆①也，易謀也。亓脆也，易判②也。亓微也，易散也。爲之於亓未有也，治之於亓未亂也。合抱之木，生於毫末。九成之臺，作於羸土③。百仁之高，台於足下④。

爲之者敗之，執之者失之。是以聖人无爲也，故无敗也。无執也，故无失也。民之從事也，恆於亓成事而敗之。故慎終若始，則无敗事矣。是以聖人欲不欲而不貴難得之貨⑤，學不學⑥而復眾人之所過。能輔萬物之自然而弗敢爲。

## 【注釋】

①兆：甲、乙本皆殘缺，竹簡本作“菲（兆）”。參照甲本下文“我泊焉未兆（馬王堆漢墓帛書整理組釋爲‘佻’，乙本作“垗”）校定，即今文“兆”，征兆，預兆。

②判：分離、分解。

③九成之臺，作於羸土：成，通“層”。羸，瘦小。帛書乙本作“蘽”。羸土，意指小土堆。全句意指九層高的高臺是由小土堆堆積起來的。

④百仁之高，台於足下：乙本作“百千之高，始於足下”。仁，古文從千、心，當通“仞”，周制八尺，漢制七尺。台，通“始”，開始。全句意指百仞高的地方，是一步步走上去的。

⑤貨：甲本原作“膈（疑爲‘賜’，即古文‘貨’）”，從竹簡本、乙本校爲“貨”。

⑥學不學：意指學習而好像沒有學習一樣。應當注意的是簡本甲作“孝不孝（教不教）”。而簡本丙則作“學不學”，估計它們抄寫於不同的版本。按文意作“學不學”，似更帖切。

## 【譯文】

在事物安定的時候，容易控制它們；在事物還沒有出現變化苗頭的時候，容易采取對策；在事物的還很脆弱的時候，容易分離它們；在事物還很微小的時候，容易分散他們。處理事情要在事情還沒有發生的時候；治理國家要在國家還沒有發生混亂的時候。合臂環抱的大樹是從萌芽狀態成長起來的。九層高的高臺是由小土堆堆積起來的。百仞高的地方，是一步步走上去的。

胡作非爲的人必定會失敗，固執的人必定會有所失去。因此，聖人不胡作非爲，所以不會失敗；不固執，所以不會失去。一般人做事，往往在他們將要完成的時候失敗了。所以謹慎地對待將要完成的事，而如同開始時那樣，才不會失敗。因此，聖人要求自己沒有欲望，而不看重難以得到的貨物；向人學習而不刻意模仿，重視吸取前人的經驗與教訓。能夠輔助萬物的自然發展而不

敢恣意妄爲。

**【章旨】**

本章的要點是“謀事在先，防患未然”。當政者在政治上應當“謀事在先、防患未然”，而不要等事情發生了，事態變得嚴重了，才去處理。如果事態變得嚴重了，才去處理，恐怕已經不能控制局面了。動亂的發生，以及事態的發展往往都有它的起因，如果事先有所了解、有所防備，那麽就能在動亂還未發生，事態還不嚴重的時候，就能夠及時處理好。“合抱之木，生於毫末。九成之臺，作於羸土”這兩句話，在這裏或可以理解爲邪惡的勢力，也是從小到大逐漸形成的。

本章從“亓安也，易持也”到“百仁之高，台於足下”與本章下半部分在竹簡本中分別處於兩個不同的地方（或應劃分爲兩個章節），而帛書本將它們放在一起，可能是因爲這兩個部分內容有關聯的緣故。以清靜無爲的狀態，在實際中理性地作爲，所以不會失敗。以謙虛的態度，在實際中發展（不固執），所以不會失去。一般人行事，往往在即將成功的時候反而失敗了，主要是他們因爲過去聚積的成績而驕傲自滿、心態失常的緣故，所以不能像開始時那樣謹慎，最終前功盡棄。因此，老子希望人們學會從失敗中總結經驗、吸取教訓，謹慎地處理好每一件事情。過去的成績屬于過去，一切從零開始，才能不斷取得成就。聖人要求自己無欲，而不貪圖名利；學習上不刻意模仿，重視吸取前人的經驗、教訓。當然，最重要的一點就是永遠使自己保持客觀的、謙虛的態度，輔助事物的自然發展，而不是固執己見、恣意妄爲。

# 第二十八章

**【原文】**

故曰：爲道者，非以明①民也，將以愚之也。民之難治也，以亓知也。故以知知邦②，邦之賊也。以不知知邦，邦之德也。恆知此兩者，亦稽式③也。恆知稽式，此胃玄德。玄德深矣、遠矣，與物反矣，乃至大順。

**【注釋】**

①明：原字作“朙”，像月光照射進窗戶。今作“明”。

②以知知邦：知邦，通行本作“治國”，這裏似指“使邦知”。以知知邦，意指讓全國的人了解那些已知的一切事情。

③稽式：稽，停留，固定。式，法式，法則。

**【譯文】**

所以說：用“道”治理國家的人，並不認爲民衆明白一切，而是將他們當作質樸、無知的人。民衆之所以難以治理，就是因爲他們自以爲有知識的緣故。因此，讓人民了解已知的一切事情，反而是國家的禍害。讓人民知道自己還很無知（努力學習，了解未知的一切），才是國家的有德之人。永遠地知道這兩者，也是一條法則。永遠知道這條法則，就能具有深遠的“德”。這個深遠的“德”，既深、又遠，它和具體事物的性質相反，因而能夠獲得最大的順利。

**【章旨】**

本章的要點主要是“教導以發展的眼光了解一切事情”。道，博大無限、虛無而客觀地存在。爲道者能夠以謙虛的、客觀的態度，了解一切事情。對事物的認識，也是客觀、全面的。能夠了

解過去，展望（預知）未來。而一般人對事物的認識大多是主觀、片面的，目光短淺的，有了一點認識，就自以爲是、自作聰明，甚至爲了達到個人的目的恣意妄爲。所以老子認爲：爲道者（以道治理國家的人）並不認爲民衆明白一切，而是將他們當作質樸、無知的人。將他們當作質樸、無知的人，並不是實行愚民政策，而是希望他們能夠知道自己的無知，學會以正確的態度，觀察和思考一切事情，不要被已知（過去）的事情所迷惑，作出錯誤的判斷。民衆之所以難以治理，就是因爲他們自以爲自己知道很多事情，甚至從個人利益出發，做出一些違反常規的壞事。所以當政者，如果將民衆當作明白一切事情的人，或者將已知的一切事情（包括機密大事）告知於民，就會使國家出現動亂的狀況，最終成了對國家有害的人；如果將他們當作質樸、無知的人，引導他們努力學習知識，教導他們以客觀的態度、發展的眼光了解國家的事情，就能使他們在實際中正確地發展和進步，這樣才能有利於國家的長遠發展，因此能成爲國家的有德之人。面向實際、面向未來，就能具有深遠的“德（玄德）”。注重於長遠的發展，而不是只追求眼前的利益（或貪圖享受），就能獲得最大的順利。

# 第二十九章

**【原文】**

江海所以能爲百浴王者，以亓善下之，是以能爲百浴王。是以聖人之欲上民也，必以亓言下之；亓欲先民也，必以亓身後之。故居前而民弗害也，居上而民弗重也。天下樂隼①而弗猒也。非以亓无諍與②，故天下莫能與諍。

## 【注釋】

①隼：乙本作“誰”，通行本作“推”，通“推”，意指推舉、選舉。

②非以亓無諍與：諍，爭執，爭論，或通“爭”。全句意指不正是因爲他不與人爭執嗎？

## 【譯文】

江海之所以能成爲百川之王，是因爲它們處於百川之下的位置，所以能成爲百川之王。所以聖人要使人民處於自己之上的位置，必定要用言語向人民表示自己甘居人下；要使人民走在自己的前面，必定要把自己擺在人民之後的位置（先人後己）。因此，處於人民之前的位置，而人民不會感到有害；處於人民之上的位置，而人民不會感到沉重。天下人都樂於選舉他而不討厭他。不正是因爲他與人無爭嗎？所以天下沒有人能與他相爭。

## 【章旨】

本章的要點主要是“處下”。江海處於百川之下的位置，所以能有百川的彙聚（這其中包含着一種自然的引力作用，位置越低，引力越大。老子心胸博大，關愛自然，通過對自然現象的深刻體悟，得出了處下、不爭的道理，並把這一道理運用到規範統治者的行爲方面。——王普斌先生語）。聖人（當政者）在言語上向人民表示自己甘居人下，在利益上優先考慮別人（先人後己），所以能夠得到廣大人民的支持和擁護（民心歸向）。這就是“與人無爭，所以沒有人能與他相爭”。如果當政者平時總是一副高高在上、盛氣淩人樣子，又喜歡與人爭權奪利，那麼人民自然不會支持和擁護他。

# 第三十章

## 【原文】

小邦寡[1]民，使十百人之器毋用，使民重死而遠送[2]。有車周[3]无所乘之，有甲兵无所陳[4]之。使民復結繩而用之。甘亓食，美亓服，樂亓俗，安亓居。㷫邦相壂[5]，雞狗之聲相聞，民至老死，不相往來。

## 【注釋】

①寡民：寡，即“頒（參見《說文》‘寡’）”，意分散。寡民，若指人口稀少的民族。

②遠送：外出到很遠的地方。

③車周：周，通“舟”。車周，當指車輛。

④陳：排列，布置。

⑤㷫邦相壂：乙本作“哭（鄰）國相朢（望）”。㷫，即“鄰”。壂，上從臣、支，下從壬，同“朢”，通“望”，通行本即作“望”，古字從臣，似有客觀、相對的意思。即“望”，㷫邦相壂，意指鄰近的國家（或民族）之間可以相互遙望。

## 【譯文】

小的國家、人口稀少的民族，使上千人的集體力量不發生作用，使人民看重死亡（的威脅）而遠出謀生。有車輛、船只不去乘坐，有全付武裝的軍隊也不部署。使人民重新編結繩索使用，使他們感到飲食很甘甜，穿着很美觀，生活很快樂，居住很安定。相鄰的國家（或民族）之間能夠互相遙望，雞狗的叫聲能夠互相聽到，而人民一直到老、到死都不相往來。

**【章旨】**

本章的要點體現在“民族自治”上。小邦頒民（即“小國寡民”），是說小的國家及人口少的民族（少數民族），而不是一般人認爲的“國家要小，人民要少”的意思。老子主張讓小的國家、人口稀少的民族（少數民族）實行自治。小國及少數民族的特點是國土面積小（山地多）、人口少，所以車輛、船只，並沒有什麼大的用途。而它們的軍隊，也主要是以維持治安爲主。因此，有車輛、船只而不乘坐，有軍隊也不部署。尊重各個國家、各個民族的風俗、習慣，使他們獨立自治，而不互相干涉。使他們保持樸素的生活、安居樂業。當然，在這裏需要指出的是：在現代社會環境下，小的國家及少數民族的自治，可以理解爲大統一背景下的區域自治，而不是制造分裂，脫離中央政府。

# 第三十一章

**【原文】**

信言不美，美言不信。知者不慱，慱者不知。善者不多，多者不善。聖人无積，既以爲人已俞①有；既以予人矣，已俞多。故天之道，利而不害；人之道，爲而弗諍。

**【注釋】**

①俞：通“愈”，越，更加。

**【譯文】**

真實可信的話不動聽，動聽的話讓人難以相信。真正有知識的人並不廣博，知識廣博的人不一定有真才實學。善良的人不擁有太多，擁有太多的人不是善良的人。聖人並不積累什麼東西，

既然生活在這個世界上，已經不斷擁有了。而給予別人東西，也越來越多。所以天道的存在，有益於萬物而不傷害萬物。一般人的爲人之道，應當是有所作爲而不與人爭執。

**【章旨】**

本章的要點主要是“爲人”。美妙、動聽的話語給人的感覺就是不誠實、不可靠的，所以誠實可信的人言語樸實，而不求美妙、動聽。知識面廣博的人認識上並不深刻，所以真正有知識的人不要求自己學識廣博。擁有得太多，反而使人負擔沉重，影響人的行動，所以善良的人並不擁有太多。聖人不保守自己的所有（沒有什麼積累），所以能夠在實際中的不斷發展和擁有。不斷發展和擁有，所以能夠不斷施舍給貧窮的人。天道的存在，給予萬物生存、發展的無限空間，而不會危害它們；爲人的道理，應當是有所作爲（不斷發展和進步），多做有益於他人的事情，而不要與人爭强好勝。

# 第三十二章

**【原文】**

天下皆胃我大，大而不宵①。夫唯大，故不宵。若宵，細久矣。我恆有三，葆之。一曰茲②，二曰檢③，三曰不敢爲天下先。夫茲，故能勇；檢，故能廣；不敢爲天下先，故能爲成事長。今舍亓茲，且勇；舍亓後，且先；則必死矣。夫茲以戰則勝，以守則固。天將建之，女以茲垣④之。

**【注釋】**

①宵：夜晚，或指“渺小”。這裏意指昏昧、糊塗。

②茲：從二玄（玄，幽遠，象幽而入覆之也），通“慈”，細心、周到細緻。

③檢：標簽，在這裏似與人的言行有關，意指檢討、檢點。

④天將建之，女以茲垣之：垣，音“元”，本指墻。這裏意指對待建設這件事。全句意指上天將給予你發展和建設的機會，你應當以周到、細緻的態度對待這件事。

## 【譯文】

天下人都認爲我偉大而不昏昧。而只有偉大的人，才不昏昧。如果我昏昧的話，早就變成渺小的人了。我永遠保持着三個方面的優點：一是周到、細緻；二是有計劃；三是不敢與天下人爭先。周到、細緻，所以能果斷地處理事情。行事有計劃，所以能夠在實際中取得更大的的發展。不敢與天下人爭先，所以能夠成爲處理事務的長者。現在，如果我拋棄周到、細緻的行事態度而武斷地行事；不使自己處在天下人之後，而處處與人爭先，則必定會使自己陷入到死亡的境地。將周到、細緻的行事態度用在戰爭上，就能取得勝利；用於防守，就能固若金湯。上天將給予你發展和建設的機會，你應當以周到、細緻的態度對待這件事。

## 【章旨】

本章的要點主要是“周到、細緻”。宵，夜晚、昏昧。不宵，或指人頭腦清醒、不糊塗，不是一般人理解的“不肖（不相似）”)。茲，通“慈”，但它的本義是指細心、細緻，我將它理解爲“周到、細緻”。正如韓非子在《解老》中說：“慈母之於弱子也，務致其福，則事除其禍；事除其禍，則思慮熟；思慮熟，則得事理；得事理，則必成功；必成功，則其行之也不疑；不疑之謂勇，不疑生於慈。聖人之於萬事也，盡如慈母之爲弱子慮也，故見必行之道，則明”。可見，韓非子理解的“慈”，含義頗深，不僅有慈愛的內涵，還有周到、細緻的意思。老子所說的“茲”，不僅體現在爲人方面，還體現在處事方面（“慈愛”只能體現在對人方面）。

處事周到、細緻，對一切都能看得清楚（頭腦清醒），所以敢作敢爲。 檢，從人的角度理解，似指檢點、約束個人的言行，以免犯錯誤。事前的工作周到、細緻，事後又能檢討和糾正自己工作中的錯誤，所以能夠在實際中取得更大的發展。不敢爲天下先，是指在利益上不與人爭先，所以能夠得到廣大人民的支持。“茲”是老子所說的“三個方面優點”中的最重要的一個優點。將“茲”（周到、細緻的工作作風）用於戰爭中（計劃周密、准備充分），所以能夠取得勝利（不管戰場上形勢如何變化，都能正確應對）；用於防守中（處事周到、嚴密部署），所以能夠固若金湯。我們平時做任何事情（如爲了國家的發展、建設事業），也應當以周到、細緻的態度去正確對待。

# 第三十三章

**【原文】**

善爲士者不武，善戰者不怒，善勝敵者弗與，善用人者爲之下。是胃不諍之德，是胃用人，是胃天古之極也。

**【譯文】**

善於行事的人不武斷，善於作戰的人不動怒，善於戰勝敵人的人不冒進，善於用人的人甘願處在人下的位置，這就是不與人爭執的德，就是善於用人，就是符合於天道的原則。

**【章旨】**

本章的要點是“不諍”。善於行事的人不主觀武斷，所以能夠理性地處理好任何事情。善於作戰的人不急躁冒進，所以能夠冷靜地應對各種複雜情況，最終把握機會戰勝敵人。善於用人的人甘居人下，而不會使自己處於高高在上的位置，所以人們願意服

從他。與人無爭，是具有良好道德修養的表現。保持良好的品德狀態，是符合天道原則的。

# 第三十四章

**【原文】**

用兵有言曰：吾不敢爲主而爲客，吾不敢進寸而芮①尺。是胃行无行，襄无臂，執无兵②，乃无敵矣。𥚃莫大於无適，无適斤亡吾葆矣③。故稱兵相若④，則哀者勝矣。

**【注釋】**

①芮：音“銳”，本指小草，這裏意指隱蔽，後退。

②行無行，襄無臂，執無兵：襄，通“攘”，揮動。執，統帥。全句意指采取隱蔽的行動，揮動隱蔽的手臂，統帥隱蔽的軍隊。

③𥚃莫大於无適，无適斤亡吾葆矣：大，甲本中誤爲“於”。“吾”後又重復一“吾”字，參照乙本校正。適，非“敵”，意采取行動（隱蔽自己）。斤，古代的一種斧頭。全句意指禍患沒有比不去隱蔽自己而造成的後果更大了，不去隱秘自己則敵人的刀斧就會使我的三個方面優點不起作用了。

④稱兵相若：稱，相等，相當。若，意指對立存在。即實力相當的軍隊相互對立。

**【譯文】**

用兵的人有這樣一種說法：我不敢采取主動而寧願客觀地面對（後發制人）；我不敢冒進一寸而寧願後退一尺。這就是采取隱秘的行動，揮動隱秘的手臂，統帥隱秘的軍隊，於是天下無敵了。禍患沒有比不去隱秘自己而造成的後果更大了。不去隱秘自己則

敵人的刀斧將會使我的三個方面優點不起作用了。所以實力相當的兩方軍隊互相對立，則悲哀的一方能夠取得勝利。

**【章旨】**

本章要點是“用兵”。老子的用兵思想，是建立在其道德思想體系之上的，其要點就是：以客觀的態度對待戰爭這件事，避免犯主觀主義錯誤。因此，善於用兵的人說：我不敢采取主動而寧願客觀地面對（後發制人）；我不敢冒進一寸而寧願後退一尺。我方不采取主動進攻的方式，而待敵方先動，然後可以根據敵人動向，分析和了解敵人的意圖，所以能夠作出正確的應對策略。因此，盡管我方沒有采取主動，卻能夠取得戰略上的主動性。我方不采取直接進攻的方式，而是以退爲進、以逸待勞，所以能夠隱蔽自己，神出鬼沒地打擊敵人。因此，盡管我方沒有直接進攻，卻能夠取得戰術上的靈活性。所以，用兵的人一定要善於隱蔽自己，不給敵人任何機會，卻能夠給自己制造打擊和消滅敵人的機會。當然，要取得戰爭的勝利，戰前的情報收集，戰爭計劃的制定，以及物資的準備等每一項工作都是很重要的。戰場上的形勢順息萬變，具體采取什麼樣的行動，還要根據實際情況的變化，隨機應變、靈活應對。老子不主張軍事上與敵人硬拼，也不計較一時的得失，而是更重視軍事策略。特別是在敵强我弱的情況下，要善於保存我方的力量，利用運動戰、遊擊戰的戰術，避開敵人的鋒芒，打擊敵人的弱點；利用伏擊戰的戰術，以逸待勞地打擊和消滅敵人。兵無常勢、水無常形，老子所說的“行無行、攘無臂、執無兵”，並不是要人們不去行、不用武力、不統帥軍隊，而是主張軍隊要善於隱蔽自己、收縮力量（如收縮拳頭一樣），蓄勢待發。哀兵之所以能取得勝利，就是因爲他們能夠吸取過去失敗的經驗、教訓，善於觀察敵人的動向，善於隱蔽自己，不輕敵、不冒進，伺機而動、隨機應變，所以能夠取得最後的勝利。老子的觀點與孫子的“善戰者，先爲不可勝，以待敵之可勝”、“善守者藏於九地之下，動九天之上，故能自保而全勝也”的觀點極爲

相近。

# 第三十五章

## 【原文】

吾言甚易知也，甚易行也，而人莫之能知也，莫之能行也。言有君，事有宗①，夫唯无知也，是以不我知。知者希，則我貴矣。是以聖人被褐而褱②玉。

## 【注釋】

①言有君，事有宗：乙本作“言又（有）宗，事又（有）君”。君，君主，發號司令的人。宗，宗廟，這裏似指根源、根據。全句意指言論不是隨意而發的，行事不是無根無據的。

②被褐而褱玉：被，通“披”。褐，指粗布之衣。褱，“懷”的本字，懷藏。全句意指身穿粗布之衣而懷藏着寶玉。

## 【譯文】

我講的話很容易理解，很容易實行，而一般人卻不能夠理解，不能夠實行。言論不是隨意而發的，行事不是沒有根據的。正因爲一般人的無知，所以不能理解我所知道的東西。而理解的人越少，我也就越顯得可貴了。所以聖人身穿粗布之衣而懷藏着寶玉。

## 【章旨】

本章的要點是“知、行”。老子思想體系的形成，緣於其對客觀世界的觀察、思考和理解，也有其自身的修行體悟，經驗和教訓，有根有據，所以很容易理解，很容易實行。你可以通過自己的靜心思考，把握老子道德思想體系的要點，並將老子的道德思

想理論應用到實際之中。一般人不能理解，不能實行，就是因爲他們不用心思考，不用心體會，所以不能理解，不能實行。古今中外，學習和研究《老子》的人甚多，但卻很少有人能正確理解老子的道德思想理論（除了他們依據的《老子》版本有錯誤外，還存在個人理解的角度及深度問題。每個人理解角度及深度不同，所以認識上也會有差異）。能夠正確理解老子思想的人越少，反而越能體現出老子這個人的可貴。聖人能夠正確理解老子的道德思想理論，所以雖然穿着很樸素，卻好像懷藏着寶玉。

# 第三十六章

**【原文】**

知不知，尚矣。不知不知，病矣。是以聖人之不病，以亓病病①也，是以不病。

**【注釋】**

①病病：意指針對自己的毛病，改正自己的缺點。

**【譯文】**

知道自己還有不知道的地方，就是高尚的人。不知道自己還有不知道的地方，就是病態的人。聖人之所以沒有病態，是因爲他能夠針對自己毛病，對症下藥（不斷改正缺點和錯誤）的緣故，所以沒有病態。

**【章旨】**

本章的要點是“知不知”，即了解自己所不知道的事情。知道自己還有不知道的地方，就應當努力去觀察、思考和了解自己所不知道的一切，所以能成爲高尚的人。不知道自己還有不知道的

地方，並且不去觀察、思考和了解自己所不知道的一切（安於現狀、庸碌無爲地生活），就是病態的表現。人的病態表現，往往是由其自身的惰性心理造成的。因此，加强自身的心理建設，克服自身的惰性心理，就不會產生病態。聖人之所以沒有病態的表現，就是因爲他能夠針對自己的毛病，對症下藥的緣故。

# 第三十七章

**【原文】**

民之不畏畏①，則大畏將至矣。毋閘②亓所居，毋猒亓所生。夫唯弗猒，是以不猒。是以聖人自知而不自見也，自愛而不自貴也。故去被取此③。

**【注釋】**

①畏畏：畏懼他人的威懾（恐嚇）。

②閘：封閉、限制。

③去被取此：被，通“彼”，全句意指去除自己固執己見的態度，改正自己自高自大的表現，而只求自知、自愛。

**【譯文】**

人民不懼怕威懾，那麼令人畏懼的强大力量就要形成了。不要限制他們的自由，不要厭煩他們的生活。只有不厭煩他們，他們才不會厭煩你。所以聖人能夠有自知之明而不固執己見；能夠自愛而不自認爲高貴。所以要去除自己固執己見的態度，改正自己自高自大的表現，而只求自知、自愛。

【章旨】

本章主要是“對統治者實行高壓政策的忠告”。統治者當權霸道，只知道自己享樂，而不管人民死活。不斷剝削和欺壓勞動人民，當人民被逼得難以生存時，他們就會自覺地起來反抗。當這種反抗的力量聚集到一定程度時，就會形成聲勢浩大的，讓統治者感到害怕的强大力量。因此，老子警告統治者：不要限制人民的自由；不不要厭煩他們的生活。統治者應當要有自知之明而不要固執己見，應當珍愛自己的生命卻不要自認爲高貴。

# 第三十八章

【原文】

勇於敢者則殺，勇於不敢者則栝①。此兩者或利或害，天之所惡，孰知亓故？天之道, 不戰而善勝, 不言而善應，不召而自來，彈②而善謀。天罔袼袼③，跣而不失。

【注釋】

①栝：音“舔”，本指撥火棍，這裏意指謀求生路。

②彈：音“談”，攻擊。

③袼袼：袼，音“闊”，博大、寬闊。袼袼，意指博大無限。

【譯文】

果敢的人有勇氣，就會全力去拼殺；謹小慎微的人有勇氣，只會力求自保。這兩種人的行爲方式，一種是有利的，一種是有害的，卻都是上天所厭惡的，誰知道它的緣故呢？天道的存在，不爭戰卻善於取得勝利，不言語卻善於反應，不召喚卻自然有萬物的到來，攻擊敵人又善於事先謀劃。天網博大無限，雖然空虛

卻不會遺失任何東西。

**【章旨】**

本章主要是“教導人們有勇有謀”。有勇氣，並不顧一切地去拼命（有勇無謀）的人，他的行爲是挺而走險；有勇氣卻猶豫不決（膽小怕事），不敢去拼博的人，他的生存是苟且偷生（生存權利會因此受到他人限制）。這兩種人的表現，都有欠缺，所以說是上天所厭惡的。作爲一個完美的人，應當是有勇有謀，而不是有勇無謀、膽小怕事。應當如同天道的存在一樣，永遠保持謙虛、客觀的態度，全面，客觀地了解實際情況，並善於分析與思考，事先有所謀劃、有所准備，所以不與人爭戰卻能夠控制一切，不發表言論卻能夠快速反應，不召喚人卻自然有人歸附。一切盡在把握之中，所以無往而不勝。

# 第三十九章

**【原文】**

若民恆是不畏死①，奈何以殺愳②之也？若民恆是死，則而爲者，吾將得而殺之，夫孰敢矣。若民恆是必畏死，則恆有司殺者。夫伐③司殺者殺，是伐大匠斲④也。夫伐大匠斲者，則希不傷亓手矣。

**【注釋】**

①若民恒是不畏死：此句甲本原缺，參照乙本並參照甲、乙本的下句校正。意指假如人民永遠不怕死。

②愳：即“懼”，恐懼，恐嚇。

③伐：本指砍殺。這裏意指驅使，驅役。

④斮：即“斫”，砍殺。

**【譯文】**

假如人民永遠不怕死，難道還怕你用死來恐嚇他們？假如人民永遠是死路一條，對於做這件事的人我將會抓住他並殺死他，有誰敢呢？如果一定要讓人民害怕死，則永遠有掌管殺人之事的人，而驅使掌管殺人之事的人去殺，是驅使刀斧手去砍人，而驅使刀斧手去砍人的人，很少有不傷到自己手的。

**【章旨】**

本章主要是“對統治者實行恐怖、殺戮政策的批評”。統治者實行恐怖、殺戮政策，目的就是要恐嚇老百姓，迫使他們屈服（放棄反抗的念頭）。對於貪生怕死的人而言，或許有一定的效果。但對於那些爲了實現個人的理想和信念，爲了正義的事业不惜牺牲自己生命的人，難道还能用這樣的方式恐嚇他們嗎？既然他們不怕死，而統治者卻仍然堅持采取這樣的恐怖、殺戮政策。對於這樣的統治者，應當是人人得而誅之。同樣，對於那些幫助統治者實施殺人計劃的刽子手，也應當得到應有的懲罰。

# 第四十章

**【原文】**

人之飢也，以亓取食逆[①]之多也，是以飢。百姓之不治也，以亓上有以爲也，是以不治。民之巠死，以亓求生之厚也，是以巠死。夫唯无以生爲者，是賢[②]貴生。

【注釋】

①涚：通“稅”，意指交納賦稅。

②賢：有才氣的人，或指看重。

【譯文】

人們陷於飢餓，是由於他們要用很多的糧食交納賦稅的緣故，所以會飢餓。百姓得不到治理，是由於他們的君王胡作非爲的緣故，所以得不到治理。人們輕視死亡，是由於他們求生的願望非常强烈的緣故，所以輕視死亡。只有不爲了生存去拼命，不勉强自己去作爲的人，才是看重自己寶貴生命的人。

【章旨】

本章主要是“揭示了人民生活貧困、國家混亂的根本原因”。統治者不能提高人民的生活水平，卻逼迫人民交納名目繁多的賦稅，是造成人民貧困的原因。統治者不好好治理國家，卻爲了達到個人目的而胡作非爲、勞民傷財，這是造成國家混亂的原因。老百姓爲了生活，不顧一切地去惡劣的環境下拼命工作，是因爲他們求生的願望非常强烈的緣故。因此，作爲統治者，應當減輕人民生活負擔，改善人民工作環境，而不能爲了達到個人目的胡作非爲、勞民傷財。作爲老百姓，應當立足根本、發家致富，而不能輕視自己，去惡劣的環境下工作。

# 第四十一章

【原文】

人之生也，柔弱。亓死也，菹仞賢强①。萬物草木之生也，柔脆。亓死也，棹槀②。故曰：堅强者，死之徒也。

柔弱微細，生之徒也。兵强則不勝，木强則恆。强大居下，柔弱微細居上。

## 【注釋】

①葟仞賢强：葟，音“亙”，草木幹枯的樣子。賢强，意指逐漸僵化。葟仞賢强，意指僵硬挺直。

②楎槀：楎，疑通“枯”。槀，同“槁”，幹枯。楎槀，似指幹枯死亡。

## 【譯文】

人們活着的時候，身體是柔弱的，而死後卻是僵硬挺直的。萬物、草木生長着的時候是柔弱脆嫩的，而死後卻是枯槁的。所以堅硬、强大的事物是趨向於死亡的一類。柔弱、微小的事物是趨向於生長的一類。軍隊自恃强大，就不能取得勝利。樹木僵化了，就難以生長。强大的事物，處在下面的位置，柔弱、微小的事物，處在上面的位置。

## 【章旨】

本章的要點是“柔弱”。老子透過人類及草木的生存現象，揭示了“柔弱的事物具有生命力，而僵化的事物沒有生命力”這一道理。明白這一道理並不難，關鍵是我們如何切身體會這種柔弱的，富有生命力的生命狀態。柔弱，不是軟弱，而是具有强大生命力的狀態。柔弱的事物，不斷成長，正是體現了其强大的生命力。“堅强”的事物，傾向於僵化，所以沒有生命力。作爲人應當加强自身的修養，永遠保持柔弱（富有生命力的）狀態，切忌逞强好勝、思想僵化、行爲僵化。軍隊的存在，不能自恃强大、行動遲緩。自恃强大、行動遲緩，必定會走向滅亡。柔弱的事物，作爲新生力量，雖然具有强大的生命力，卻又容易受到傷害，需要保護。所以柔弱的事物還應當以堅實、强大的事物作爲基礎。新生事物，富有强大的生命力，所以處於上面的位置；堅實、强

大的事物，作爲基礎，所以處於低下的位置。

# 第四十二章

**【原文】**

天下之道，酉①張弓者也。高者印②之，下者舉之，有餘者敗之，不足者補之。故天之道，敗有餘而益不足。人之道則不然，敗不足而奉有餘。孰能有餘而有以取奉於天者乎？唯有道者。是以聖人爲而弗有，成功而不居也。若此，其不欲見③賢也。

**【注釋】**

①酉：甲本殘缺，據乙本補，當爲“猷（猶）”省。

②印：本指印信，這裏意指按下、壓低。

③見：見，本義看到（參見下文“視之不足見”一句），這裏意指被視爲。或通“現”，顯現、顯露。

**【譯文】**

天下的道，就像拉弓（射箭）一樣。過高了就要把它壓低一些，過低了就要把它擡高一些，多餘了就要減損一些，不足時就要補充一些。所以天道的存在，減損多餘的而補充不足的。而人在實際中的生存卻不是這樣的，（他們）自身不足還要拿出東西奉獻給那些有積餘的人。誰能夠把多餘的東西拿出來奉獻給那些不足的人呢？只有有道的人啊！所以聖人有所作爲卻不認爲自己盡了力，成功了而不居功自傲。既如此，他不希望被視爲賢能的人。

**【章旨】**

本章的要點是“損有餘而益不足”。老子用“張弓”來比喻“天之道”的存在，正說明了其非凡的想象力。“高者下之，下者舉之”，是說拉弓者需要將弓位調整准確的位置。過高了就要放下一些，過低了就要擡高一些。力道太强就要減輕一些，力道不足就要補充一些。所以老子認爲：天道的存在，減損多餘而補益不足。而一般人爲人之道卻不是這樣，自己不足卻還要拿出東西送給有餘的人。有的人收入豐厚，卻仍然貪得無厭、不知滿足。因此，老子希望統治者，能夠像聖人那樣，關心民眾疾苦，減輕人民負擔，提高人民生活水平，做了事而不認爲自己盡了力，有了成就而不居功自傲。

# 第四十三章

**【原文】**

天下莫柔弱於水而攻堅强者，莫之能勝也，以亓无以易①之也。水之勝剛也，弱之勝强也，天下莫弗知也，而莫之能行也。故聖人之言云②曰：受邦之訽③，是胃社稷之主；受邦之不祥，是胃天下之王。正言若反。

**【注釋】**

①易：改變、替代。

②云：意如此、這樣，或指多。

③訽：即“詬”，恥辱。

**【譯文】**

天下沒有比水更柔弱的東西了，而攻擊堅固、强大的事物，

卻沒有什麼東西能超過它。因爲沒有東西能夠改變水的特性。水能夠戰勝堅固的東西，柔弱的事物能夠戰勝强大的事物。天下人不是不知道，而是很少有人能實行。所以聖人常常這樣說：能夠承受國家的恥辱，就能成爲國家的君主；能夠承受國家的不祥狀況，就能成爲天下的君王。正面說的話好像要從反面來理解。

**【章旨】**

本章的要點是“宏大”。“道”包容天地萬物，是因爲它的博大、虛無；“水（海洋）”能容納陸地、島嶼，也是因爲它的宏大。“水”雖然柔弱，而堅實、强大的物體卻沒有辦法可以改變它。所以老子說：“水能勝剛、弱能勝强”。“柔弱胜刚强”的道理，主要是體現在“水”的宏大上。“水”能包容（或環繞）堅實的物體，這個道理一般人不是不知道，卻很少有人能夠做到（實行），主要原因就是一般人都喜歡爭强好勝，喜歡表現自己、恣意妄爲，而沒有博大的胸懷、柔弱的品質。國家的君主，之所以能夠得到全國人民的支持和擁護，就是因爲他能夠承受國家的恥辱；天下的君王，之所以能夠得到天下人的支持和擁護，就是因爲他能夠承受天下的不祥狀況。人民的力量是巨大的，它就像海洋一樣。統治者要想成就一番事業，就必須要得到人民的支持和擁護。在戰爭時期，你只有依靠人民，發動人民群衆，才能將敵人葬身於人民戰爭的汪洋大海中，最終取得最後的勝利。

# 第四十四章

**【原文】**

和大怨，必有餘怨，焉可以爲善？是以聖人右介①而不以責於人。故有德司介，无德司徹②。夫天道无親，恆

與善人。

**【注釋】**

①聖人右介：甲本“聖”後缺“人”，參見乙本補。右，從口，從又（手），意指手口並用幫助別人。聖人右介，即指聖人以調解人的身分從側面介入（去解決問題）。

②徹：音“撤”，發動，行動。

**【譯文】**

和解大的怨恨，必定還會留下不能消除的餘恨，這樣怎麼能稱得上是善人呢？因此聖人從右面入手（以調解人的身分從側面介入）處理問題，而不指責人。所以對於願意接受調解的雙方，可以直接介入，公平、公正地處理問題。對於不接受調解（或無理取鬧）的一方，則可以采取強制措施，直接解決問題。天道的存在，並沒有特別親近的人，而善人卻能夠得到它。

**【章旨】**

本章主要講述的是“處理人民內部矛盾的方式”。以和解的方式，並不能完全消除人與人之間的深仇大恨。要化解大的仇恨，不僅要善於使用調解的方式處理問題，化解矛盾，還要能夠以強制的措施，公正地解決問題。作爲調解人，首先應當是從側面入手，按照公平、公正的原則化解糾紛，逐步消除彼此之間的仇怨。如果不能以調解的方式解決問題，就應當通過法律的途徑解決。對於那些蠻不講理、無法無天，拒不執行法院公正判決的人，應當采取強制的措施徹底解決問題。

# 下篇　道經

## 第四十五章

**【原文】**

道，可[①]道也，非恆道也。名，可名也，非恆名也。无名，萬物之始也。有名，萬物之母也。故恆无欲也，以觀其眇[②]；恆有欲也，以觀其所噭[③]。兩者同出，異名同胃。玄之有玄，眾眇之門。

**【注釋】**

①可道：可，從口，似爲“歌”字的古文。可道，即通道，無所不通的“道”。

②眇：微妙。

③噭：音“叫”，本指吼叫，這裏意指發展與變化的極限。

**【譯文】**

道，可以稱爲道，卻不是固定不變的道。它的名稱可以定義，卻不是固定不變的名稱。（它）無名的存在，是萬物的起源。（它）有名的存在，是萬物之母。所以（我們）永遠沒有欲望，以觀察它的微妙之處。永遠地有所追求，以觀察它發展、變化的極限。（無名與有名）這兩者同出於一處，名稱不同卻都是講的“道”。深遠又深遠啊，它是眾多渺小物體存在與發展的門戶。

【章旨】

本章的要點是“觀道”。“道”是老子對一個博大無限、虛無微妙的“空間”的命名，但它不是固定不變的空間或道路。因爲“道”的本質是虛幻的，所以你不能用固定的思維來理解它。既然“道”不是固定不變的空間或道路，那麼也不能給它定義一個固定不變的名稱（如空間或道路）。“道”博大無限、虛無微妙（一般人甚至感覺不到它的存在），所以它本質上是無名的。但天地萬物都是由“道”從無到有地產生的。而作爲萬物之母，它又是有名的（老子命名爲“道”）。道，無所不通、無所不在，人們可以從宏觀的角度，觀察它的極限；從微觀的角度，觀察它的微妙。觀察只能了解“道”的博大、虛無的表象，要想了解這個“道”的本質，還需要通過人的靜心思考（不窺於牖，以知天道），這樣才能真正認識和了解這個滋生萬物、養育萬物，並給予萬物生存與發展的無限空間的“道”。

# 第四十六章

【原文】

天下皆知美爲美，惡已；皆知善，訾①不善矣。有，无之相生也；難，易之相成也；長，短之相刑也；高，下之相盈也；意②，聲之相和也；先，後之相隋③也。恆也。是以聲人④居无爲之事，行不言之教。萬物昔而弗始也，爲而弗志也，成功而弗居也。夫唯弗⑤居，是以弗去。

【注釋】

①訾：音“子”，非議，或指發表言論。竹簡本作“此丌”。

②意：從音、心，通“音”，意指音樂旋律。

③隋：通“隨”。

④聲人：竹簡本作“聖人”，乙本作“耶（聖）人”。聲，通“聖”。聲人，即“聖人”。甲本下半部（從“道可道”至“天地將自正”）皆作“聲人”。作“聲人”，似有其特定的含義，若指在社會中有較高聲望和地位的有道之人。

⑤弗：甲本原缺，從竹簡本、乙本補。

## 【譯文】

天下人都知道美的行爲是美的，則醜惡的行徑就會停止了。都知道善良，則講此話已經不妥善了。實在的東西是從虛無之中產生出來的；複雜的事物是由簡單的事物轉化而來的；長的東西是由短小的東西連接起來的；至高無上的地位是由低下的位置逐漸提高起來的；音樂旋律是由一系列的樂（聲）音組合而成的；先進的地步是從落後的地步追趕上來的。永遠都是這樣。因此，（有道的）聖人以清靜無爲的狀態在實際中行事，不以空洞的說教教育人。萬物雖然有它們過去的歷史，而不認爲那是它們的開始；雖然有所作爲，而不認爲已經達到了它們的目的。事業成功了，也不居功自傲。只有不居功自傲，它（他）們的功績才不會失去。

## 【章旨】

本章主要講述的是“人們在實際中的發展與進步”。天地萬物都是由“道”從無到有地產生的，而一切事物都是從小到大，從低到高逐漸發展起來的。人們在實際中的發展、進步，也是這樣的。作爲人要具有完美的品德，就需要不斷地提高自身的道德修養；要成爲善良的人，就需要不斷地完善自己；要在事業上有所成就，就需要腳踏實地地工作。人們在實際中的發展、進步，應當面向實際、面向未來。應當向聖人學習，以清靜無爲的狀態，理性地處理實際中的事情，而不要主觀盲動、胡作非爲；教育人也不能靠空洞的說教，而應當結合實際，順其自然。永遠把現在

當作開始，即使過去有所作爲，取得過成就。過去的成績只屬於過去，一切從零開始，　才能取得更大的成就。

# 第四十七章

**【原文】**

不上賢，使民不爭。不貴難得之貨①，使民不爲盜。不見可欲，使民不乿②。是以聲人之治也：虛其心，實其腹，弱其志，强其骨。恆使民无知、无欲也，使夫知不敢弗爲而已。則无不治矣。

**【注釋】**

①貨：甲本原缺，從乙本補。

②不見可欲，使民不乿：乿，疑爲“亂”省。全句意指不顯露那些會引起貪欲的東西，使人們心志不亂。

**【譯文】**

不崇尚賢能的人，使人們不爭權奪利；不把難以得到的貨物當作貴重物品，使人們不去偷盜；不顯露會引起貪欲的東西，使人們心志不亂。因此，聖人治理國家、教導人民的方式是：使他們虛心，讓他們吃飽；使他們意志柔弱，使他們筋骨强健。永遠使人民無所知曉、無所欲求，使他們知道不敢不有所作爲而已。這樣就沒有什麼治理不好的了。

**【章旨】**

本章主要是“對民衆的教育与引導”。讓賢能的人養尊處優（處于上等的地位），會激發人們的爭權奪利之心；物質利益，也會使

人們心志迷亂、私欲膨脹。所以統治者沒有必要推崇賢能的人，沒有必要把難以得到的貨物當作貴重物品，也沒有必要在大衆的面前顯露那些足以引起人們貪欲的東西。因此，當政者在政治上，應當是教導人民保持虛心的態度，讓他們吃飽、穿好，使他們意志柔弱，使他們筋骨强健。使人民虛心有利于他們在實際中的發展和進步，讓人民吃飽、穿好，能够使他們安居樂業（而不會有偷盜等想法）；减弱人民競爭意識而能够使他們理性地處事，增强人民體質可以提高他們在實際中的生存能力。使人民在物質利益上無所知（不是讓人民愚昧無知）、無貪欲，這樣才能避免他們産生私心和貪欲；使人民腳踏實地地工作，把心思要放在正道上，而不要妄想不勞而獲。

# 第四十八章

**【原文】**

道湓而用之①，有弗盈也。潚呵，始萬物之宗②。銼其閱③，解其紛，和其光，同其塹。湛呵，始或存④。吾不知其誰子也，象帝之先。

**【注釋】**

①湓：甲本原缺，乙本爲“沖”，參照乙本及甲本上文“大盈若湓”校爲“湓”，通“盅”，空虛。

②潚呵，始萬物之宗：潚，音“速”，水深而清的樣子，引申意深遠、清澈。始，乙本爲“佁”，當同今文“似”。宗，祖廟，祖先，或指本源。全句意指深遠、清澈啊，它好像是萬物的本源。

③銼其閱：同上文“坐亓閱”。銼，通“坐”。其，甲本原爲“亓”，因甲本從“道可道”起至結束一般用“其”，故這裏亦校

爲“其”。閱，甲本原缺，參照乙本及甲本上文“坐亓閱”校補。

④湛呵，始或存：湛，博大而幽深。始，甲本原缺，乙本爲“佁”（乙本“佁”，在甲本中作“始”），參照乙本及甲本上文“始萬物之宗”校爲“始”。或，音“域”，意疆域。存，存在。全句意指博大而幽深啊，它好像早就存在了。

**【譯文】**

道，空虛存在，而利用它雖然擁有卻不會盈滿。深遠而清澈啊，它好像是萬物的宗室。安定它們的生活，化解它們的紛爭，調和它們的光芒，統一它們的軌跡。深沉啊，它好像實際存在着。我不知道它是誰產生的，好像是天帝的祖先。

**【章旨】**

本章主要講述是“道的作用”。大道空虛，可以無限利用它而永遠不會盈滿。“道”作爲萬物的總根源，它滋生天地萬物，并給予萬物生存、發展的無限空間。雖然“道”的本質是空虛的，但其中却蘊涵着一種自然的力量。這種自然的力量，能夠對天地萬物的發展、變化起到引導、制約，或平衡的作用。“道”能夠抑制萬物的異動，化解萬物的紛爭，調和萬物的陰陽，統一萬物的運動軌迹。“道”所蘊涵的自然力量，促成了天地萬物正常、理性甚至有一定規律地發展、變化。“道”的存在，博大無限，不知道它是怎樣產生的，所以只能確定它是“天帝”的祖先。自然之“道”的道理，或許可以引申到當政者政治工作中。

# 第四十九章

**【原文】**

天地不仁，以萬物爲芻狗①。聲人不仁，以百省②爲

芻狗。天地之間，其猷橐籥輿③。虛而不淈，踵而俞出④。多聞數窮⑤，不若守於中。

**【注釋】**

①芻狗：草扎成的狗（參見《莊子》天運篇）。

②百省：省，音“醒”，察看。百省，即百姓。

③橐籥輿：竹簡本作“囩籊與”（囩籊，音義或同“橐籥”，唯字形像風箱。）橐，音“駝”，袋子。籥，即“龠”，音“月”，樂器名。輿，似指車廂。橐籥，本指古代管樂器。橐籥輿，似指巨大的“風箱”。

④虛而不淈，踵而俞出：淈，音“窟”，意竭。踵，乙本爲“勭”，竹簡本作“違”，同“動”，鼓動、運動。全句意指空虛而不枯竭，不斷鼓動而會有空氣流通。俞，通竹簡本“愈”。

⑤數窮：數，計算。窮，窮盡、極限。

**【譯文】**

天地不會有仁愛之心，而把萬物當作草紮成的狗。聖人不會有仁愛之心，而把百姓當作草紮成的狗。天地之間，就像一個巨大的風箱，空虛而不會竭盡，不斷鼓動而會有空氣流通。多次聽說它的極限，不如安心地生活在其中。

**【章旨】**

本章的要點是“順其自然”。天地本屬自然，給予天下萬物生存、發展的空間，而不會仁愛地對待萬物。聖人順應自然，給予百姓在實際中的生存、發展的空間（政治上開放），而不以仁愛之心待人（聖人在政治上無爲而治、順其自然，他所做的事情只是輔助和引導人們在實際中的發展和進步）。天地的空間究竟有多大，很難確定，所以人們沒有必要過分關心它的極限大小，只需要安心地生活在其中就行了。

# 第五十章

## 【原文】

浴神不死①，是胃玄牝。玄牝之門，是胃天地之根。緜緜呵若存，用之不堇②。

## 【注釋】

①浴神不死：浴神，意指山谷間的流水。不死，不斷絕。

②緜緜呵若存，用之不堇：緜，即“綿”，連綿。若存，意指（天地的根脉）好像不變地存在着。堇，或通“僅”、“盡”，意少、窮盡、竭盡。

## 【譯文】

山谷間的流水，永遠流動而不斷絕，就是幽深的溪谷。這個幽深溪谷的門戶（水流的通道），就是天地的根脈。連綿不斷啊，它好像永遠不變地存在着。利用它而不會竭盡。

## 【章旨】

本章主要描述的是“天地的根脈”。天地就像一個整體。天地之間的冷熱空氣對流而形成了雲霧，雲霧凝結成雨水降落到大地而形成了山川、河流。山川、河流連綿不斷，就是幽深的溪谷。山川、河流的通道，就是天地的根脈。天地的根脈，不斷地滋養和哺育着天下萬物。人們可以利用它却不會用完。

# 第五十一章

**【原文】**

天長，地久。天地所以能長且久者，以其不自生也，故能長生。是以聲人芮其身而身先，外其身而身存。不以其无私輿①。故能成其私。

**【注釋】**

①不以其無私輿：私輿，或指私囊。全句意指不會因爲他的無私（而改變）。

**【譯文】**

天長地久。天地之所以能長久存在，是因爲它們不是爲了自身的生存，所以能夠長久存在。因此，聖人置身於普通人之中，而能夠領先於人；置身事外，而能夠獨立存在。不會因爲他的無私（而改變）。所以能夠成就他的私。

**【章旨】**

本章的要点是“大公無私”。大道之行也，天下爲公。天地之所以能長久存在，正是因爲其大公無私（不爲己）。聖人效法天地，一心爲人民服務，而不爲自己，所以能得到廣大人民的支持和擁護。退居于人後（退一步），反而能取得更大的發展。置身事外（冷靜面對一切，不使自我迷失于實際之中），反而獨立存在（保全自我）。所以說，聖人大公無私，結果反而成就他的“私”。

# 第五十二章

## 【原文】

上善如①水，水善利萬物而有黹，居衆人之所惡，故幾於道②矣。居善地，心善潚，予善信，正善治，事善能，蹱善時。夫唯不黹，故无尤③。

## 【注釋】

①如：甲本原作“治”，疑爲“似”誤，從乙本校爲“如”。

②幾于道：幾，古人席地而坐時有靠背的坐具，這裏意指接近，與“道”最接近。

③尤：優異，特出。

## 【譯文】

最善良的人如同水（流）。水（流）有益於萬物而能逐漸平靜，處於人們最厭惡的地方，所以它與“道”最接近。它依靠大地而存在，心地深沉，給予萬物真心實意，自身端正而有條有理，遇事善於發揮能動性，行動又善於抓住時機。如果它不能平靜的話，也就沒有什麼特出的優點了。

## 【章旨】

本章的要点是“上善如水”，即最善良的人如同“水（流）”一樣。“水”是至柔之物，有益於萬物而能逐漸平靜，處於最低下的地方。“道”的本質是虛無，深遠、清澈；“水”的本質是柔弱，博大、深沉（如江海）。“道”有利於萬物，“水”亦有利於萬物。因此，老子說“水”與“道”是最接近的。它們的不同之處是：“水”是實在的、可見的，而“道”則是虛無（幻）的、不可見的（“道”無所不在，人們卻只能通過自己的思維想象去理解、認

識它)。“水(流)”所具備的諸多優良品質，正是善良的人應當具備的。

# 第五十三章

**【原文】**

揎而盈之，不若其已[①]。攮而允之，不可長葆之[②]。金玉盈室，莫之守也。貴富而驕[③]，自遺咎也。功述[④]身芮，天之道也。

**【注釋】**

①揎而盈之，不若其已：揎，音“植”，从手、直，似指放開手腳，或指能力超常。通行本作“持”，竹簡本作“⿱朱(困)”，意控制、保持。盈，充足，突出。已，停止。全句意指能力超常而表現突出，不如保持本分。

②攮而允之，不可長葆之：攮，竹簡本作“湍”(從水、耑，或通“短”。參見竹簡本“長耑相型”一句)，這裏從手、短，似指能力不足、水平有限。允，甲本左邊殘缺，帛書整理組疑爲“鋁”或“兑”，通行本多作“鋭”，竹簡本作“羿(群)”，此從乙本校，意指沿續、從事。另甲本“之”後還殘缺一字，殘字後又有一“之”，可能是廢字。葆，通“保”，保持。竹簡本作“保”。全句意指能力不足在，是勉强行事，不可能長久堅持。

③驕：即“驕”，驕傲。

④述：乙本爲“遂”，意完成，成功。

**【譯文】**

能力超常而表現突出，不如保持本分。能力不足而勉强行事，

不可能長久堅持。黃金寶玉堆滿家中，不可能長久守護。富貴了而放縱自己，就會留下禍根。功成身退，是符合於天道的存在。

**【章旨】**

本章的要點是“功成身退”。功成身退，不一定是取得了成績就永遠隱退，而可以理解爲階段性的，或周期性的隱退（休息）。人的能力是有限的，即使個人能力突出也不能長時間、超負荷地工作，所以工作久了需要休息。休養生息，可以使人重新蓄勢待發。作爲人，保持平常心最重要。永遠把自己定位爲普通人，而不要認爲自己是超人。所以能力强的時候，不能逞强；能力差的時候，不要勉强。擁有大量的財産，也要能夠放得下，不要做金錢的奴隸。富貴了，仍然要保持謙虛的態度，不能放縱自己。事業完成了，才能考慮真正的功成身退。功成身退，是符合於自然的道理的。

# 第五十四章

**【原文】**

戴營袙[①]抱一，能毋離乎。槫[②]氣至柔，能嬰兒乎。修除玄藍[③]，能毋疵乎。愛民栝邦，毋以爲[④]乎。天門啟闔[⑤]，能爲雌乎。明白四達，能毋以知乎。生之，畜之，生而弗有也，長而弗宰也，是胃玄德。

**【注釋】**

①戴營袙：戴，有所獲得，擁有。營，居所。袙，當通“魄”，意指精神、氣魄。

②槫：音“團”，意指飽滿。（另，竹簡本《孫子》中的“槫”

字，多作“專”解）。

③修除玄藍：修，乙本作“脩”。修除，當指修身。藍，乙本爲“監”，或通“鑒”。玄藍，似指深入地檢查或反省自己過去的言行。脩除玄藍，意指修身養性要深刻地反省自己的言行。

④毋以爲：甲本原缺，乙本爲“毋以知”，但與下下句重復，疑爲誤，通行本作“能無爲”，參照通行本校爲“毋以爲”，意指不依賴自己的主觀作爲。

⑤天門啟闔：天門，似指人的思想、心胸。闔，音“合”，門扇，或指關閉。

## 【譯文】

精神與身體合一，不會使人的精神與身體脫離啊。自然、飽滿地呼吸并達到柔和的狀態，能夠使人如同嬰兒一樣（生命力旺盛）啊。修身養性、反省自己的言行，能夠使人沒有缺點啊。愛護民眾，促進國家的興旺發達，不會依賴個人的主觀作爲啊。打開心靈的門戶，能夠使人具有女性一樣的寬容態度啊。明白全面發展的道理，不會依賴個人的主觀見解啊。使萬物不斷滋生、成長，滋生了萬物而不認爲擁有（它們），促進了萬物成長而不主宰（它們），這就是深遠的“德”。

## 【章旨】

本章的要點是“修身養性”。人的道德修養原則是無爲，而無爲的前提則是開放。以清靜無爲爲本，而不要操勞過度，才能保持良好的精神面貌。身心自然、放松，呼吸飽滿、平和，才能具有嬰兒一樣旺盛的生命力。反省自己的言行、改正自身的缺點，才能做到自我的完善。政治開放（無爲而治），而不干涉人們在實際中的正常發展，才能促進國家的興旺發達。心胸開放、胸懷博大，才能包容一切。思想開放，而不自以爲是，才能有利于個人在實際中的全面發展。加强自身的道德修養，輔助和引導人們在實際中發展和進步。雖然能够獲得人們的支持和擁護，卻并不認

爲擁有一切，也不會主宰一切，所以能具有深遠的“德”。

# 第五十五章

## 【原文】

卅楅同一轂[①]，當其无有，車之用也。然埴[②]爲器，當其无有，埴器之用也。鑿戶牖，當其无有，室之用也。故有之以爲利，无之以爲用。

## 【注釋】

①卅楅同一轂：卅，三十。楅，即“輻”，車輪的輻條。轂，音“古”，車輪中心，有孔可以插車軸的部分。

②然埴：然，通“燃”，燃燒。埴，音“直”，黏土。

## 【譯文】

三十根車輻集中在一個車轂上，當車轂的中心空虛的時候，車子就可以利用了。燒制粘土做成器皿，當器皿空虛的時候，器皿就可以利用了。開鑿門窗，當門窗通暢無阻的時候，居室就可以利用了。所以實在的物體可以給人們帶來便利，而物體空虛的部分則可以利用。

## 【章旨】

本章的要點是“有與無的作用”。物體制作成器物，器物空虛的部分與實在的部分就能發揮出有效的作用。車輪、器皿、門窗，這些器物都是由實在的物體制作而成的，它們之所以能發揮作用，就是因爲其中空虛的緣故。所以說“實在的物體可以會給人們帶來便利，空虛的器物可以發揮出作用”。同樣的道理，作爲如果人

能够永遠保持謙虛的態度，就能學到知識。學到了知識，而可以在實際中應用，所以能够成爲國家有用的人才。

# 第五十六章

## 【原文】

五色使人目明，馳騁田臘[①]使人心發狂，難得之貨使人之行方，五味使人之口㖧[②]，五音使人之耳聾[③]。是以聲人之治也，爲腹不爲目。故去罷耳此[④]。

## 【注釋】

①馳騁田臘：馳騁，騎馬奔跑。臘，通行本作“獵”。馳騁田臘，意指馳馬打獵。

②㖧：讀若“相”，意指品味，回味。

③聾：這裏意傾聽、聆聽。

④去罷耳此：乙本作“去彼而取此”。罷，從網、能，表示用網捕住有賢能的人，本義罷免，這裏或通“彼”。耳，通“取”（參見甲本上文“去皮取此”、“去被取此”），采取、接受。全句意指去除不良的生活習慣，而保留聖人那樣的生活方式。

## 【譯文】

繽紛的色彩，使人矚目。馳馬打獵，使人心發狂。難以得到的貨物，使人的行爲不敢有差錯。美味佳餚，使人回味。動聽的音樂，使人傾耳。所以聖人的處世之道是：只求填飽肚子，而不貪圖耳目的享受。因此，要去除不良的生活習慣，而采取聖人那樣的生活方式。

【章旨】

本章的要點是“告誡人們不要迷失自我”。絢麗的色彩、動聽的音樂、鮮美的食品，不是不好（也不至於使人失明、耳聾、味覺失靈），但卻會吸引人的注意力，使人癡迷。同樣，馳馬打獵會使人精神亢奮，近乎發狂；難得之貨會令人高度緊張，不敢大意。所以說過度地沉迷於聲色犬馬之中，往往會使人意志消沉、迷失自我，影響人的正常生活、工作和學習。作爲現代人適當地聽聽音樂，看看電視等，本身是無可厚非的，也會對人的身心健康有好處人，我們沒有必要去杜絕那些美好的東西，但切不可沉迷於其中。不要被這些“外物”所迷惑，這樣才能保持自我身心的健康，和諧發展。人的身體是最重要的，因此聖人更重視吃飽飯，而不貪圖耳目的享受。

# 第五十七章

【原文】

龍辱若驚①。貴大梡②若身。苛胃龍辱若驚？龍之爲下，得之若驚，失之若驚，是胃龍辱若驚。何胃貴大若身？吾所以有大梡者，爲吾有身也，及吾无身，有何梡？故貴爲身於爲天下，若可以迈天下矣③；愛以身爲天下，女可以寄天下。

【注釋】

①龍辱若驚：竹簡本作“態（龍）辱若纓”。龍，古代傳說中的神異動物，或指駿馬（《周禮·夏官》：馬八尺以上爲龍）。龍辱若驚，意指龍（或駿馬）蒙受恥辱而會震驚。

②梡：竹簡本、乙本皆作“患”。音“環”，意指成捆的木柴，

或指大木頭。

③貴爲身於爲天下，若可以迒天下矣：迒，乙本爲“橐”，音若“拓”，意若承擔、承受。全句意指以高貴的身分爲天下做事，好像可以擔負天下的重任了。

## 【譯文】

龍蒙受恥辱而會震驚。看重大木頭打到身上。怎樣講龍蒙受恥辱而會震驚呢？龍處於卑下的地位，有所得到會感到震驚，有所失去又會感到震驚。所以龍蒙受恥辱而會震驚。怎樣講看重大木頭打到身上呢？我之所以會被大木頭打到身上，是因爲我有一個自私的身體存在的緣故。如果我達到了忘我的境界，還會有什麼木頭打到身上呢？因此，如果你願意以高貴的身分而爲天下做事，那麼可以擔負天下的重任了；如果你願意將自己的畢生精力奉獻給天下的發展、進步事業，那麼你的生命就可以寄託給天下了。

## 【章旨】

本章的要點“忘我”。人在實際中的發展，無論是獲得，還是損失，都應該有所警覺。獲得了固然感到欣慰，但不要以爲獲得是理所當然的，而應該想到獲得是自身努力的結果；損失了固然讓人氣餒，但更應當查找原因，總結失敗的經驗、教訓，這樣才能在實際中不斷地發展和進步。作爲人不能太自私，過于自私的人要當心受到當頭棒喝。作爲國家的領導者，更應當大公無私，多爲人民群衆作想，多爲人民群衆辦事，而不要計較個人的利益。這樣的話，誰會打擊你呢？因此老子認爲：如果你擁有高貴的身份，並願意爲天下人做事，就可以擔負天下的重任了；如果你願意將自己的畢生精力奉獻給天下的發展、進步事業，那麼你的生命就可以寄託給天下了。

# 第五十八章

## 【原文】

視之而弗見，名之曰聾①；聽之而弗聞，名之曰希；撍②之而弗得，名之曰夷。三者不可至計，故䊼③而爲一。一者，其上不攸，其下不忽④。尋⑤尋呵，不可名也，復歸於无物。是胃无狀之狀，无物之象，是胃忽朢⑥。隋而不見其後，迎而不見其首。執今之道，以御⑦今之有。以知古始，是胃道紀⑧。

## 【注釋】

①聾：乙本作“微”，通“微”，微小，細微（從微、耳，似與“視之”不太對應）。

②撍：音“抿”，撫摸。

③䊼：乙本作“緄”。音“捆”，意若約束、捆綁、歸結。

④其上不攸，其下不忽：攸，音若“攸”，意收攏、聚集。忽，從勿、心，意疏漏、疏忽、散失。全句意指它的上面不會收攏，它的下面不會疏漏。

⑤尋：尋覓。

⑥忽朢：甲本原缺，乙本作“沕朢（望）”。因乙本“沕”在甲本作“忽”，“朢”在甲本作“朢”，故這裏校爲“忽朢”（參見甲本下文“唯朢唯忽”）。忽，這裏似指空虛的、飄忽不定的形象。朢，上從臣、攴，下從壬，同“朢（望）”，通“望”，古字從臣，似有客觀、相對的意思。忽朢，意若虛無、客觀。

⑦御：駕馭。

⑧道紀：紀，絲的頭緒。道紀，意指以“道”爲開端的。

## 【譯文】

注視它而看不見，就叫做“細微”；聆聽它而聽不到，就叫做“稀疏”；撫摸它而摸不着，就叫做“平坦”。這三者不可以進一步追究，所以把它們歸納爲一個整體。這個整體的上面不會收攏，下面不會疏漏。仔細分析它啊，而無法給它命名。於是重新認識它的空虛無物，就是沒有形狀的形狀，沒有物質的形象。就是虛無、客觀的存在。跟隨它，看不到它的後面。迎着它，看不見它的前面。掌握了現今的“道”，而可以駕馭現實中的萬物。要知道遠古世界的起源，就是從“道”開始的。

## 【章旨】

本章的要點是“虛無、客觀”。道，虛無而客觀存在，其本質是看不見、聽不到、摸不着的，甚至也難以用心體會或把握。它沒有一定的形狀，也沒有一定的物質，給人的感覺只是空虛無物。這種沒有形狀之形狀，沒有物質的形象，就是“忽墍（望）”。忽，即虛幻的、飄忽不定的形象。墍（望），即客觀、相對的存在。前人將“忽墍（望）”，只當作“恍惚”來理解，其實是忽略了“道”客觀存在的一面。“道”先天地而生，博大而無限（在時間上、空間上都是無限的，我們不可以用空間的概念去理解它、認識它），通向未來，所以說“迎着它卻看不到它的前面，跟隨它也看不到它的後面”。作爲人只有保持謙虛的、客觀的態度，才能用心體會和把握這個客觀存在的“道”。事物的發展、變化之道，受其自身因素以及外在因素的影響，有時能形成一定的規律（或趨勢），有時又沒有規律，所以讓人難以捉摸。所以我們應當以謙虛的、客觀的態度，全面、客觀地觀察和了解實際事物的發展、變化情況，把握事物的發展、變化之道，這樣就能真正地駕馭天下萬物。因此老子說：把握當今的“道”，而可以駕馭（控制）現實中的萬物。

# 第五十九章

## 【原文】

古之善爲道者，微眇玄達，深不可志。夫唯不可志，故强爲之容曰：與呵，其若冬涉水；猷呵，其若畏四𢻱①；嚴② 呵，其若客；涣呵，其若淩澤③；沌④呵，其若樨；湷⑤呵，其若濁；湛⑥呵，其若浴。濁而情之，余清⑦；女以重之⑧，余生。葆此道者不欲盈。夫唯不欲盈，是以能敝而不成⑨。

## 【注釋】

①猷呵，其若畏四𢻱：猷，即“猶”，猶豫，遲疑。𢻱，甲本原缺，竹簡本、乙本作“叟（鄰）”，參照甲本上文“𢻱邦相望”校爲“𢻱”，即“鄰”。但從乙本字形分析，似有指責、詆毀之意。全句意指猶豫啊，他好像害怕周圍鄰居的攻擊。

②嚴：嚴肅。

③涣呵，其若淩澤：涣，消散、浪漫、瀟灑。淩，通“凌”，即冰。澤，光澤。淩澤，波光粼粼的樣子，或指水面的波光。

④沌：竹簡本作“屯”，通“屯”，純樸，敦厚。

⑤湷：古通“渾”，水流涌溢的樣子，這裏意指行動遲緩。

⑥湛：讀若“莊”，水勢很大的樣子，這裏意指心胸寬闊、寬宏大量。

⑦濁而情之，余清：情，情勢、特性，或通“靜”。余，竹簡本作“舍（余）”，乙本作“徐”，從八、舍省，音“餘”，意逐漸。全句意指混濁之水逐漸平靜下來，就會慢慢澄清。

⑧女以重之：竹簡本作“竺（孰）能庀以迬（往）者”。庀，若同“仄”，像人側身在山崖洞穴中。迬，即“往”，從主，意指主動、行動。女，同“汝”，即“你”。重，沉着、穩重，這裏或

通“動”。

⑨敝而不成：敝，甲本原缺，乙本爲“　”，通行本作“蔽”，因乙本“　”在甲本中作“敝”（參見甲本下文“敝則新”），故校爲“敝”，本義破舊，這裏意指有所覆蓋、有所成就。敝而不成，意指有所成就而不認爲完成。

## 【譯文】

古代善於實行“道”的人，能夠深入實際並達到很深遠的境界。深遠得一般人無法達到。正因爲一般人無法達到他所達到的境界，所以只能勉强描述他的容貌：行爲謹慎啊，他好像冬天涉水過河一樣；遲疑不決（警惕）啊，他好像害怕周圍鄰居；舉止莊重（嚴肅）啊，他好像賓客一樣；瀟灑（自如）啊，他如同水面的波光；淳厚樸實啊，他好像永遠具有着謙虛的品質；行動緩慢啊，他好像渾濁的水流；胸襟開闊啊，他好像山谷間的水流。渾濁的水流逐漸平靜下來，就會慢慢澄清；如果你行事積極主動，就會充滿活力。保持這個“道”的人，不自滿。只有不自滿，所以即使取得了一些成績也不認爲事業完成了。

## 【章旨】

本章主要是對“有道之士”的描述。爲道者，可以理解爲“有道之士”，竹簡本即作“爲士者”。“爲道”首先需要了解“道”。了解“道”需要從宏觀及微觀的角度來理解它的博大和微妙，需要以客觀的態度認識它的虛無及存在。一般人無法真正理解“道”就是因爲他們不能客觀認識這個“道”。“爲道”的實質，就是要遵循道德的基本原則，保持謙虛、客觀的基本態度。士，從事、行事的意思。爲士者，即指善於爲人處事的人。“爲士”的實質，其實就是“爲人”，即善於爲人處事的人。作爲一名士人形象是：行事謹慎而不盲動，謙虛樸素而不驕傲自大，高瞻遠矚而不目光短淺，頭腦冷靜而不衝動，行動敏捷而不呆板，爲人穩重而不輕浮，胸懷寬闊而不狹窄；靜如止水、動如脫兔。雖然老子從多方

面對“有道之士”進行了描述，在我看來還是比較抽象，所以要真正了解“有道之士”，還需要我們對現代社會中的“傑出人士（如世紀偉人毛澤東、周恩來）”多加認識和了解，需要我們不斷地加強自身的道德修養，學習和繼承他們的優良傳統，提高個人在實際中的生存及行爲能力。心情平靜可以使人清醒，行動敏捷而可以使人脫離危險（獲得新生）。對於人而言，如果只知道靜心修養而不知道行動，必定會使人變得呆板、僵化；如果只知道行動卻不能冷靜，必定會使人變得急躁、輕狂。因此，作爲一名優秀的人，應當永遠保持謙虛的態度，保持良好的生命狀態，這樣才能在實際中不斷地發展和進步。

# 第六十章

**【原文】**

至虛極也，守情表也；萬物旁作，吾以觀其復也。天物云云，各復歸於其根，曰情。情，是胃復命①。復命，常也。知常，明也。不知常，芇芇作兇②。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久。沕身不怠③。

**【注釋】**

①復命：往來的使命，還復本性。

②芇芇作兇：芇，若通“妄”，狂妄、殘暴。兇，音“凶”，意凶惡。芇芇作兇，意指狂妄地幹壞事。

③沕身不怠：沕，音“密”，隱匿，潛藏。怠，疑作“怠”，通行本作“殆”，甲本上文“沒身不殆”的“殆”，與此字不同，按其字型分析，似指人的主觀意志。沕身不怠，意指隱匿了自我的存在而不會依賴個人的主觀意志行事。

## 【譯文】

（使自己）達到虛無之極的境界，淡漠自己的感情。萬物在身旁運動，我可以觀察它們的往來。天地間的萬物紛紜眾多，各自又返回到它們原來的起點（根本），這就是它們的生命之情。順應它們的生命之情，就是它們往來的使命。肩負着它們的使命，就是它們正常的生活。理解它們的正常生活，就是開明。不理解它們的正常生活，就會狂妄地幹壞事。理解它們的正常生活，才能包容（它們）。包容（它們），才能公正無私。公正無私，才能成爲君王。成爲君王，才能如同天。如同天，才能如同“道”。如同“道”，（生命）就能長久存在。隱慝了自我而不依賴個人的主觀意志行事。

## 【章旨】

本章的要點是“至虛”，即達到虛無的狀態。天道虛無，所以能包容萬物。一般人可以通過自身的修養，不斷減損（身心開放），以使自己心靈虛寂，達到虛無之極的狀態。保持虛無之極的狀態（以謙虛的態度），客觀地觀察天地間萬物從起點到終點，再從終點回到起點的生活規律（正如理解老百姓爲了生活而奔忙，日出而作、日落而息的規律一樣），就能理解它們的歸根情結。理解它們的歸根情結，所以能接受和包容它們。能够包容它們，所以能够公正無私對待它們，因此如同天道的存在一樣了。一般人往往以自我爲主心，觀察事物主觀、片面，所以不能够理解萬物的生活情形。不能够理解萬物的生活情形，甚至對萬物的存在産生排斥的心理，所以不能包容萬物。

# 第六十一章

## 【原文】

大上。下知有之。其次，親譽之。其次，畏之。其下，母之。信不足，案有不信。猷呵，其貴言也。成功遂事而百省胃我自然。

## 【譯文】

最偉大的君王，人民只知道他存在。其次的君王，人民親近、贊譽他。更次的君王，人民畏懼他。最差的君王，人民只會把他當作父母一樣。誠信不足，是因爲有不值得信任的事情。謹慎啊，君王的言論很重要。事業完成了，而百姓都認爲：是我們自然做成的。

## 【章旨】

本章的要點是“貴言”。最偉大的君王，以“道”治理天下，輔助和引導人們在實際中的發展、進步，政治開放而不干涉人民的正常生活和工作，所以人民只知道他的存在。其次的君王，以仁義治理天下，安邦興國，關愛民眾，所以人民擁護他、愛戴他。再次一等的君王，以武力征服天下（實施强權政治），所以人民都畏懼他。最差的君王，以禮教治理天下，政治上軟弱無能，國家的政策不能有效地實施，所以人民不信任他。以禮教治理天下的人，給人的感覺就像是大好人，所以人民將他當作父母一樣對待。作爲國家的領導者，其一言一行，時刻影響着人民群眾的生活，所以必須要謹言慎行，而不可以隨意地發表虛妄的言論。君王得不到老百姓的信任，就是因为他有失信於人的地方。有道之君，政治上無爲而治，不過多干涉人民的正常生活和工作。因此事業完成了而百姓認爲：是自己自然做成的（河上公語：百姓不知君

上之德淳厚，反以爲己自當然也）。

# 第六十二章

**【原文】**

故大道廢，案有仁義。知快出，案有大僞①。六親不和，案有畜兹②。邦家悶乳，案有貞臣③。

**【注釋】**

①知快出，案有大僞：竹簡本中並無此句，疑爲帛書本作者後加的。快，馬王堆漢墓帛書整理組校爲此，從心、史，或通“慧”，乙本即作“慧”，意指見識、智慧。僞，人爲、虛僞。全句意指知識、智慧喪失了，還會有注重實際作爲的人。

②畜兹：甲本缺，乙本作“孝兹”，竹簡本作“孝㜈（慈）”。因乙本下文的“孝兹”在甲本作“畜兹”（參見下文“民復畜兹”），故這裏校爲“畜兹”。畜，或通“孝”。兹，慈愛、細緻。

③邦家悶乳，案有貞臣：悶，甲、乙本同，竹簡本從糸、昏，通行本作“昏”，通“昏”。乳，乙本爲“𠃞”，竹簡本爲“𤔲（亂）”，或通“亂”。全句意指國家處於混亂的狀況，還有忠貞、正直的大臣。

**【譯文】**

因此，大道被廢棄，還會有仁義之人發揮作用。知識、智慧喪失了，還會有注重實際作爲的人。家庭不和睦，還會有孝順、慈愛的人維護家庭。國家陷於混亂的狀況，還會有忠貞正直的大臣挺身而出。

【章旨】

本章主要是“強調人爲的作用”，即國家處在非常狀況下，只能依靠個人或集體的力量維持局面。以“道”治理國家的人，政治開放，無爲而治，順其自然，引導和促進國家的全面發展。這就是最理想的政治方式。大道被踐踏而失去作用，只能以仁義之人治理國家。以仁義之人治理國家，統治者或過於仁慈，或過於威嚴，政治上過於放任自流，或約束太多，都不利於國家的全面、健康地發展。人是有頭腦、有智慧的，如果不重視知識，不重視人的智慧，僅靠人的實際作爲，不能發揮最大的工作效率。人與人之間應當和睦相處，一家人更應當如此，如果家庭成員不能和睦相處，只能依靠仁慈、孝順的人勉强維護這個家庭的存在了。國家的安定，基於統治者的有效治理，如果統治者治國無方，而導致國家陷入動亂、失控的狀況，就只能依靠忠貞、正直的大臣出來維持國家秩序了。

# 第六十三章

【原文】

絕聲棄知①，民利百負；絕仁棄義，民復畜茲；絕巧棄利，盜賊无有。此三言也，以爲文未足，故令之有所屬：見素抱樸②，少私而寡欲。

【注釋】

①絕聲棄知：聲，竹簡本作“聖”。甲本作“聲”，可能是從古本《老子》中延伸而來，意指君王過多的發號司令（指揮），幹預了人民的正常工作與生活。知，知識。

②見素抱樸：樸，甲本原缺，乙本爲“樸”（甲本“樸”，在

乙本皆作“樸”)，竹簡本作“菐（當從樸、臣省）”。參乙本“樸”校爲“楃”。見素抱楃，意指保持樸素的本色。

**【譯文】**

不干涉人民的正常工作與生活，不去了解不需要知道的事情，人民就會擁有百倍的利益。不推行仁義的政治方式，人民反而能周到、細緻地爲人處事。不教導人們投機取巧，不用利益去誘惑人，盜賊就會絕滅。這三句話，自認爲表達得還不充分，因此（當政者）還應當讓人們遵循以下的兩條原則：保持樸素和謙虛的品質，減少私心和欲望。

**【章旨】**

本章的要點是“無爲而治、改革開放”。有道之君以“道”治理國家，政治上無爲而治、改革開放，這樣就能有利於人們在各行各業上的發展，所以說人民擁有百倍的利益；不過分地關心和督促人，反而能够養成他人的獨立性，所以他們能够用心地做事情；不教導人們投機取巧，不用利益去誘惑人，人們自然會踏踏實實地爲人，而不會投機倒把、偷鷄摸狗，所以說盜賊會絕滅。

# 第六十四章

**【原文】**

絕學无憂，唯與訶①，其相去幾何？美與惡，其相去何若？人之所畏，亦不可以不畏人。朢呵，其未央才②。眾人巸巸，若鄉於大牢③，而春登臺。我泊焉未佻④，若嬰兒未咳。纍⑤呵，如无所歸。眾人皆有餘，我獨遺。我禺人之心也，惷惷呵⑥。鬻人昭昭，我獨若閔呵⑦。鬻人

蔡蔡⑧，我獨閼閼呵。忽呵，其若海；朢呵，其若无所止。眾人皆有以，我獨閌以悝⑨。吾欲獨異於人，而貴食母。

## 【注釋】

①訶：音“呵”，大聲喝叱，喊叫。

②未央才：央，中央。未央，似指還未走到正常的軌道上來。才，同“哉”。甲本原缺，從乙本補。

③眾人配配，若鄉於大牢：配，通行本爲“熙”。從臣、巳。臣，面頰。巳，像小兒在包裹中。配，似指相聚在一起。鄉，當指行政區域名，或通“饗”。牢，本指養牛馬等牲畜的欄圈。全句意指眾人相聚在一起，如同生活在一個大的環境之中。

④佻：甲本原字型像“𠦝”，馬王堆漢墓帛書整理組校爲“佻”，乙本爲“垗”。佻，愉快、輕佻。或通“兆”，預兆。

⑤纍：有所牽挂的樣子。

⑥我禺人之心也，惷惷呵：禺，愚昧的樣子。惷，音“蠢”，從春、心，意指動心、心亂。全句意指我作爲愚人的心啊，不停地跳動着。

⑦鬻人昭昭，我獨若閒呵：鬻，“粥”的本字。鬻人，世俗之人。昭，顯明、明白。閒，若從門、月，乙本作“閼”，暫讀爲“門”，意若客觀地看待一切。全句意指世俗的人都很精明，我卻喜歡客觀地看待一切。

⑧蔡：野草。

⑨我獨閌以悝：閌：甲本原缺，從乙本校，從門、元，或通“頑”，意若包容一切渺小的事物。悝，音“裏”，當指內心、胸懷。全句意指我獨自以博大的胸懷包容一切。

## 【譯文】

不學習，并且沒有憂患意識，只知道大聲地喊叫，不知道這樣的人將來會怎樣？美好與醜惡，又不知道他會傾向哪一方？人們所畏懼的，不能不讓人感到害怕。觀望啊，他們好像還沒有走

上正規。眾人歡聚在一起，如同生活在一個博大而封閉的環境之中，而春天喜歡攀登高臺。我漂泊不定啊，還不知道將來會怎樣，如同嬰兒還沒有長大。心有牽掛啊，好像還沒有找到自己的歸宿。眾人都有積餘，我卻獨自遺棄。我的愚人之心啊，跳動不已。世俗的人都很精明，我卻獨自喜歡客觀地看待一切。世俗的人如同野草一樣搖擺不定，我卻獨自喜歡理性思考，以確定自己的人生目標。飄忽不定啊，人群就像大海一樣。觀望啊，他們好像還不知道停止。眾人都有所依賴，我獨自以博大的胸懷包容一切。我要求自己不同於一般的人，而看重博大母親（大道）的哺育。

**【章旨】**

本章的要點是"清靜無爲、淡泊名利"。世間之人有一心向善的，也有作惡多端的。做好人，還是做壞人，往往就在於你的一念之差。有些人誤入歧途，就是因爲其一念之差造成的。對於那些誤入歧途的人，或許應當通過教育、引導方式，才能使他們走上正道。從"朢（望）呵，其未央才"到本章結束，在竹簡本中並不存在，可能是帛書本《老子》作者後補的。主要講的是老子自己作爲一名修道之人，"清靜無爲、淡泊名利"的生活態度。清靜無爲、淡泊名利，是一種順其自然、不貪圖享受（內心超凡脫俗）的豁達表現。作爲有道之人更看重自己在實際中長遠的發展，而不像一般人那樣只顧眼前享受；生活中勤儉節約，而不像一般人那樣物質上有所積餘；能夠全面、客觀地了解實際情況，而不會像一般人那樣主觀、片面地看待一切；具有遠大的理想和目標，而不會像一般人那样搖擺不定、漫无目的。作爲一名修道之人，努力使自己達到與"道"相合的境界。永遠保持謙虛、客觀的態度，所以能夠以博大的胸懷包容一切。老子不同於一般人的地方，就是更看重博大之母（大道）的哺育。

# 第六十五章

## 【原文】

孔[①]德之容，唯道是從。道之物，唯朢唯忽。忽呵朢呵，中有象呵。朢呵忽呵，中有物呵。瀴呵鳴呵[②]，中有請吔[③]。其請甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以順眾仪。吾何以知眾仪[④]之然？以此。

## 【注釋】

①孔：孔竅、通道。在這裏似指人的虛心態度。

②瀴呵鳴呵：瀴，通“幽”，幽微。鳴，鳴叫、呼嘯。

③吔：音“也”，表示感嘆。

④仪：通“父”。

## 【譯文】

大德（之人）的容貌，只順從於“道”。“道”這個東西，只是虛無、客觀的存在。虛無、客觀啊，其中具有着一定的形象。客觀、虛無啊，其中包含着一定的物質。幽微啊、呼嘯啊，它好像有所邀請。它的邀請很真實，其中包含着誠信。從現今追溯到遠古，它的名稱都不會改變，以順從它的祖先形象。我爲什麼知道它的祖先形象呢？就是依據這一點。

## 【章旨】

本章的要點是“從道”，即大德之人應當遵从“道”的原則：以虛無爲本，保持客觀的態度，輔助萬物的自然發展，而不主宰一切。道，自古存在、通向未來，它滋生了天地萬物，並給予天地萬物生存、發展的空間。它具有着一定的形象，包含着一定的

物質。“道”虛無地存在，似乎是在不斷地召喚着、邀請着（如風的呼嘯）萬物的到來。大德之人遵从“道”的原則，謙虛爲懷，真誠待人，立足實際，面向未來，所以老百姓願意追隨。隨着時間的推移，順應事物的變化，而能不斷有德。從現今追溯到遠古，“道”都是這樣始終如一地存在着，它的名稱也沒有改變。

# 第六十六章

**【原文】**

炊者不立，自視者不章，自見者不明，自伐者无功，自矜者不長①, 其在道曰：粽食贅行②。物或惡之，故有欲者弗居。

**【注釋】**

①自矜者不長：矜，大。全句意指自高自大的人不會有長進。

②粽食贅行：粽，通“餘”，多餘、滯留。意指食而不化，而妨礙了人的行動。

**【譯文】**

燒火做飯的人，不會直立他的身體。主觀、片面地觀察實際的人，不能全面地了解實際。固執已見的人，不能明白實際中的事物。自作主張行事的人，不會有功勞。驕傲自大的人，不會有長進。他們的表現，用“道”的原則來衡量，就好像是食而不化，而妨礙了人的正常行動。萬物或許都厭惡這樣。因此，有所追求的人不會這樣。

【章旨】

本章的要點是“告誡人們不要犯主觀主義錯誤”。“視”和“見”這兩個字的意思略有不同。視，觀察、觀看。見，看見、看到。主觀主義是一種唯心主義、形而上學的思想方法和工作作風。特點是在觀察和處理問題時，不是從客觀實際出發，而是從主觀感情、願望、意志出發，從狹隘的個人經驗或本本出發，采取孤立、靜止、片面的觀點，使主觀和客觀相分裂、認識和實踐相脫離。在實際工作中，常常表現爲教條主義和狹隘經驗主義。在老子時代當然沒有主觀主義的哲學定義，但老子在本章節中所說的“自視”、“自見”、“自伐”、“自矜”其實就是主觀主義的表現。主觀、片面地觀察實際的人，不能全面、客觀地了解實際，所以不能全面地了解實際。固執己見的人，不能觀察和了解實際中的事物，所以不會明白事物的發展、變化情況。自作主張行事的人，不能顧全大局，即使取得了一定的成績，也沒有功勞。驕傲自大的人，不思進取，所以不能在實際中發展、進步。所以老子說，用“道”的原則來衡量那些自以爲是（自負）的人，就像是食而不化（或背負着殘羹剩飯），必定會影響他在實際中的進步。因此，追求在實際中發展、進步的人，應當以謙虛、客觀的態度，觀察和了解實際情況，而不要犯主觀主義錯誤。

# 第六十七章

【原文】

曲則金①，枉②則定，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聲人執一，以爲天下牧。不自視故章，不自見故明，不自伐故有功，不自矜故能長。夫唯不爭，故莫能與之爭。古之所胃曲金者，幾語才③。誠金歸之。

## 【注釋】

①曲則金：曲，古字型像容器，意指柔婉曲折。金，貴重金屬，這裏意指堅韌、可貴的品質。

②枉：彎曲。

③幾語才：幾，古人席地而坐時有靠背的坐具。幾語才，意指符合於道理的語言啊。

## 【譯文】

柔婉曲折才能具有堅韌、可貴的品質，彎曲才能穩定，低窪才能充盈，破舊才需要更新，缺少才能獲得，擁有太多就會迷惑。所以聖人始終保持客觀、謙虛的態度，引導着天下人走向美好的未來。不主觀、片面地觀察實際，所以能夠全面地了解實際。不固執己見，所以能夠清楚了解事物。不自作主張行事，所以有功勞。不驕傲自大，所以有長進。正因爲他與人無爭，所以沒有人能與他相爭。古人之所以認爲“柔婉曲折而具有金子一樣堅韌、可貴的品質”，是有道理的語言啊！真誠的人，就具有金子一樣可貴的品質。

## 【章旨】

本章的要點主要是“保持客觀、謙虛的態度”。自然界的樹木受到氣候等因素的影響，而長成彎曲的形態。然而這種彎曲的形態，反而使它們更堅韌、更結實。低窪的地方，因爲空虛（就像器物一樣），所以會有流水的積聚。老子將客觀世界中這些自然現象，引申到了人的道德修養方面，就是希望人們能够具有良好的道德品質，保持客觀、謙虛的態度。作爲人能够經受艱難困苦的生活磨練，才能具有堅韌、可貴的品質；保持客觀的態度，才能觀察得全面、細緻；保持謙虛的態度，才能在實際中充實自我（學到知識）。不自作主張行事，主要是指行事不主觀盲動，能够從大局考慮一切事情，而不只顧個人利益。不驕傲自大，主要還是指

要保持謙虛的態度。謙虛才會使人不斷進步。聖人保持客觀、謙虛的態度，所以能够管理國家，帶領天下人走向美好的未來。古人說：保持柔婉曲折的狀態，就能使人具有堅韌、可貴的品質。而保持真誠的態度，正是具有堅韌、可貴品質的表現。

# 第六十八章

**【原文】**

希言自然。飃①風不冬朝，暴雨不冬日，孰爲此？天地而弗能久有，兄②於人乎！故從事而道者同於道，德者同於德，失者同於失。同於德者，道亦德之。同於失者，道亦失之。

**【注釋】**

①飃：同“飄”，旋風。

②兄：通“況”。

**【譯文】**

少談自然。旋風刮不到一早晨，暴雨下不到一整天，是誰造成這樣的結果呢？天地都不能夠長久地擁有，更何況人呢！所以人們在實際中行事，能夠遵循“道”的原則，就能如同“道”一樣了；遵循“德”的原則，就能具有良好的品德了；行爲冒失的人，只會使自己不斷損失。符合“德”的原則的人，“道”也能得到。行爲冒失的人，“道”也會失去。

**【章旨】**

本章的要點是“同德”，即以“德”爲本。刮大風、下大雨，

都是自然現象。雨是水蒸氣上升遇冷而凝結形成的，風則是冷、熱空氣在天空中的對流形成的。狂風不能刮一天，暴雨不能下一個早晨，就是說明天地也不能長久地保有。人和天地相比，真是太渺小了。天地都不能長久地保有，更何況人呢？所以作爲人應當遵循道德的原則，不斷地發展、不斷地積累，而不是無所顧忌地耗用。遵循“道”的原則，就是要遵從客觀事物的發展規律，而不能違反客觀事物的發展規律。遵循“道”的原則而從事的人，能夠以謙虛的、客觀的態度，觀察和思考客觀事物，所以能掌握客觀事物的情況。掌握了客觀事物的情況，才能正確地、理性地處理好實際中的事務，而不會胡作非爲。人生得失，往往與個人的品德修養，以及行爲表現有關。遵循“德”的原則而從事的人，具有良好的品德和修養。品德端正，腳踏實地，積極進取，所以能夠在實際中不斷地發展、進步。反之，只會主觀武斷、急躁冒進地行事的人，往往容易作出錯誤的決定，面臨失敗的命運。遵循“德”的原則的人，能夠掌握客觀事物的發展規律，所以擁有在實際中的發展、進步之道。行爲冒失的人，不能夠掌握客觀事物的發展規律，只能胡作非爲，所以失去了在實際中的發展、進步之道。

# 第六十九章

**【原文】**

有物昆成①，先天地生。繡呵繆呵，獨立而不孩②，可以爲天地母。吾未知其名，字之曰道。吾强爲之名曰大。大曰筮③，筮曰遠，遠曰反。道大，天大，地大，王亦大。國中有四大，而王居一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

## 【注釋】

①昆成：昆，同。昆成，意指渾然而成。

②繡呵繆呵，獨立而不玹：繡，即“綉”，五彩繽紛的絲織品，這裏或指色彩絢麗、變化萬千的天空景象。繆，音“謀”，綢繆，緊密纏縛，這裏意指深奥複雜。玹，甲本缺，乙本、竹簡本皆作“亥”。或應作“垓”，通“亥”，意界限、邊際。全句意指五彩繽紛啊，深奥複雜啊，獨立存在而沒有邊際。

③筮：音“誓”，用蓍草占卜，意指估計、測算。

## 【譯文】

有一個渾然而成、博大無限的物體，在天地產生之前就產生了。五彩繽紛啊，深奥複雜啊，獨立存在而沒有邊際，可以作爲天地的母親。我不知道它的名字，就稱它爲“道”。勉强給它起一個名字就是“大”。“大”就是只能估計它的大小。只能估計它的大小就是很遙遠。很遙遠就是相對於起點而言的無限距離。“道”大，天大，地大，而君王也偉大。宇宙之中有四個稱爲大的，君王爲其中之一。人效法地，地效法天，天效法“道”，“道”效法自然。

## 【章旨】

本章主要是“對道的描述和命名”。“有物昆成”在竹簡本中作“又（有）䚻（狀）蟲成”。又（有）䚻（狀）蟲成，似指包含着無數細微有形物質的博大而無限的“空間”。老子將這個先於天地而存在，滋生天地萬物，並給予天地萬物生存、發展的無限空間稱之爲“道”。道，從辵、从首；辵，意行走。首，指頭腦、臉面。其本義是指前方的，可以行走的道路，但這裏老子將“道”的定義引申到了博大無限的空間上。正因爲“道”的本質是博大無限的，所以老子又勉强命名它爲“大”。人們可以從宏觀的角度來觀察它的博大無限，從微觀的角度來觀察它的虛無微妙。有人將“道”定義爲宇宙的本體及其規律（宇宙的本義是指無限的空

間及時間，它是一切物質及其存在形式的總體），從宏觀的角度來理解是可以的，也符合老子對“道”的描述。但宇宙（空間）的概念卻不能完全體現出老子所說的“道”的內涵，老子所說的“道”應當具有更現實的意義，即指天地萬物的生存、發展和變化之道。天地萬物都有其生存、發展和變化之道，而這個“道”却是讓人難以捉摸的、虛幻而不可見的（不同於空間的概念）。人們只有通過自己靜心的思考和想象，而了解這個“道”的存在，了解事物的發展、變化情形。君王作爲國家的的最高統治者，胸懷博大，高瞻遠矚，所以被稱爲最偉大的人（與“道”、天、地齊名）。君王效法地的博大，地效法天的寬容，天效法“道”的博大無限，而“道”則是順應於自然地發展。

# 第七十章

## 【原文】

重爲巠根，清爲趮君。是以君子衆日行不離其甾重①。唯有環官②，燕處則昭③若。若何萬乘之王而以身巠於天下？巠則失本，趮則失君。

## 【注釋】

①衆日行，不離其甾重：衆，多。甾，通“輜”，輜重（裝載物品的車輛）。意指多日的行駛，不離開他的裝載着生活必需品的車輛（輜重）。

②環官：圓形的頂篷。

③昭：明亮。

**【譯文】**

厚重是輕盈的根本，清靜是躁動的主宰。所以君子多日在外的旅行，不遠離其載着生活必需品的車輛（輜重）。只有環形的頂篷，如同燕子一樣居住而能夠自然得到光亮。爲什麼擁有萬乘車輛的君王要忽視自己在天下的重要性呢？輕舉妄動就會喪失根本，急躁冒進就會失去君主的尊嚴。

**【章旨】**

本章的要點是“告誡統治者不要丟失根本”。厚重的物體可以承載輕盈的物體，虛無清靜的空間可以包容現實中的萬物，所以老子說：“重厚是輕盈的根本，清靜是急躁的主宰”。君子出行在外，不遠離其載有生活必須品的車輛，就是不脫離他的根本。不脫離他的根本，所以他能夠生活得悠然自得。作為國家的統治的者，君王的根本就是江山、社稷。因此，君王應當以江山、社稷爲重，而不能只顧個人安逸和享樂而不問國家大事，不能只顧個人的利益而不關心國家的安危。如果君王作風輕浮，脫離實際、脫離群衆，必定會丟失他的根本；如果君王行事急躁，主觀盲動，必定會失去他的尊嚴（或地位）。君王不丟失他的根本（不脫離實際，不脫離群衆），他的政權才能穩固。聖明的君主能够立足於他的根本，全力維護國家機器的正常運轉，促進國家各行各業的全面發展。作爲普通人，同樣不能脫離他的根本，應當以清靜無爲爲本，沉着稳重地爲人處事，切不可作風輕浮、急躁冒進。

# 第七十一章

**【原文】**

善行者无徹跡，善言者无瑕適①，善數者不以檮筞②，

善閉者无闈籥[3]而不可啟也，善結者无纆約[4]而不可解也。是以聲人恆善悇[5]人而无棄人。物无棄財，是胃怞[6]明。故善人，善人之師；不善人，善人之齎[7]也。不貴其師，不愛其齎，唯知乎大粓[8]，是胃眇要[9]。

## 【注釋】

①瑕適：缺點，毛病。

②檮箹：檮，通“籌”，古人用來計算的小木片。箹，通“策”，小竹片。

③闈籥：闈，通“閂”，門閂。籥，这里指門孔。闈籥，意指關門的機關。

④纆約：纆，即“纆”，音“墨”，繩索。約，纏繞。

⑤悇：即“救”，幫助，救助。

⑥物無棄財，是胃怞明：財，或通“材”。怞，乙本作“曳”，從心、申，或通“神”。全句意指萬物不拋棄它們的新生幼苗，就是它們天性的神明。

⑦齎：乙本爲“資”，通“資”，意指資源。

⑧粓：即“眯”，通“迷”，迷惑。

⑨眇要：微妙的要點。

## 【譯文】

善於行動的人不會拖泥帶水；善於說話的人不會偏激、過火；善於計算的人不用算籌；善於關門的人不用門閂，卻使人不能開啟；善於打結的人不用繩索纏繞，卻使人不能解開。所以聖人永遠地善於耐心幫助人而不拋棄人。萬物不會拋棄它們的新生幼苗，就是天性的神明。因此，善人是（不）善人的老師，不善人則可以成爲未來的善人。不尊重老師，不愛惜（人才）資源，即使自己知道很多事情，仍然會有很大的迷惑。這就是微妙的要點。

【章旨】

本章的要點是“尊師重教”。善於行動的人，行動敏捷而不拖泥帶水；善於講話的人，有理有節、簡潔明了而不會偏激、過火；善於計算的人，擁有正确的方法和技巧而不用算籌；善於關門的人能夠控制關鍵部位而不用門閂；善於結繩的人，能夠采取簡單有效方法而不用繩索纏繞。善人並不是天生就能成爲善人的。他們之所以能成爲善人，就是因爲他們能够在實際中不斷地學習與思考的緣故（這是他們成功的基礎）。通過個人學習和思考，而能夠掌握正確的行事方法和技巧。掌握了正確的行事方法和技巧，所以行事能力能夠超越普通人。行事能力超越普通人，所以又能夠成爲普通人的老師。而普通人也可以通過不斷地學習和思考，而成爲未來的善人。因此，對於那些不善於爲人處事的人（不善人），聖人並不是拋棄他們，而是耐心地去幫助和教育他們。作爲老師，善人值得大家的尊敬；作爲未來的人才資源，不善於爲人處事的人（不善人），也值得大家愛護（可以通過培養、教育而使他們成爲國家有用的人才——未來的善人）。國家的發展，社會的進步，需要大家“尊師重教”。

# 第七十二章

【原文】

知其①雄，守其雌，爲天下溪② 。爲天下溪，恆德不離③。恆德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其辱，爲天下浴。爲天下浴，恆德乃④足。恆德乃足，復歸於楃⑤。知其白，守其黑，爲天下式。爲天下式，恆德不貣⑥。恆德不貣，復歸於无極。楃散則爲器，聲人用則爲官長。夫大制无割。

## 【注釋】

①其：代詞，或指上一章的“善人”。

②谿：即“溪”。

③離：甲本原爲“雞”，與文意不符，此據乙本補。

④乃：甲、乙本同。

⑤楃：甲本原缺，參照下文“楃散則爲器”補。

⑥貣：甲本如此，乙本爲“貸”。貣，音“特”，向人求物。

## 【譯文】

知道他具有雄才大略，卻保持他像女性一樣柔弱、寬容的狀態，而如同天下的溪流。如同天下的溪流，所以永遠有德而不會失去。永遠有德而不會失去，於是重新具有嬰兒一樣的生命狀態了。知道他是的清白，卻保持他所處的卑下地位，而如同天下的山澗。如同天下的山澗，所以永遠有德才能充足。永遠有德才能充足，於是重新具有樸實而謙虛的品質了。知道他的人生光彩的一面，卻保持他的人生最黑暗的一面，而如同天下的模式。如同天下的模式，所以永遠有德而不必企求。永遠有德而不必企求，於是重新回到虛無之極的境界了。心胸開闊，才能具有宏大的器量。聖人利用他具有的寬宏大量而能夠成爲一名管理者。能夠進行統一的管理，而不搞分裂。

## 【章旨】

本章的要點“心胸開闊”。一個人要在事業上取得大的成就，就必須要有良好的道德修養。我們不能只看到那些優秀的成功人士所具有的雄才大略，以及他們的人生具有的光彩一面而忽略了他們所具有的高尚的道德情操，以及他們艱苦創業的人生經歷。從有爲到無爲、從主觀到客觀、從充實到虛無，其實就是個人在實際中的道德修養過程。守其雌、守其辱、守基黑，不是要人們保持消極的、頽廢的狀態，而是希望人們保持柔弱的、謙虛的、虛無之極的根本狀態，在實際中謀求獲得更大的發展。以無爲爲

本，才能在實際中更好地作爲。守其雌、守其辱、守基黑，才能使自己在實際中不斷有德（不斷發展和進步）。

因此，理解本章節，一定要從正面的角度，用心地體會和理解老子思想中蘊涵的積極因素，而不能消極地理解老子思想，更不能使自己陷入到消極、保守的狀態中。保持謙虛的態度是最重要的，即使個人在事業上取得了一定的成績，也不能驕傲，而應當永遠保持謙虛的態度。不但要永遠保持謙虛的態度，還應當具有博大的胸懷。使自己心胸開闊（身心開放），才能具有宏大的器量。聖人具有宏大的器量（能够容人、容事），而可以用來管理國家。能够從宏觀的角度，統籌與規劃國家未來的發展，促進國家的統一而不要搞分裂。

# 第七十三章

**【原文】**

將欲取天下而爲之，吾見其弗得已。夫天下神器也，非可爲者也。爲者敗之，執者失之。物或行，或隋；或炅，或硾；或坏，或撱①。是以聲人去甚，去大，去楮②。

**【注釋】**

①或炅、或硾；或坏、或撱：硾，此字參照乙本補，讀若“灶”，似指石塊壘起的爐灶，起聚熱作用。坏，同“坯”，土坯。撱，音“橢”，從手、隋，若指協助。全句意指有的發熱，有的聚熱；有的創造，有的協助。

②楮：音“楚”，楮樹，葉似桑，皮可以造紙，這裏意指呆板、極端。

**【譯文】**

將要奪取天下而强行作爲的人，我見他什麼也沒有得到。天下是一個神奇的器物，並不是憑個人的主觀努力就能得到的。胡作非爲的人必定會失敗，固執的人必定會失去。實際中的萬物，有的先行，有的追隨；有的發光、發熱，有的聚熱（如同爐灶）；有的創造，有的協助。所以聖人去除過分的、自大的、極端的行爲。

**【章旨】**

本章的要點是“理性行事”。個人的力量是有限的，如果一個人單槍匹馬、無德無能，却要說“我要奪取天下（的政權）”，他能够達到目的嗎？天下是一個神奇的器物（就像一個大機器）。要想奪取天下（掌握政權），沒有人民群衆的支持是不行的。得人心者人，得天下。在這個社會上，每個人所扮演的社會角色不同，有的人處於主導的位置，而有的人則處於輔助的位置；有的人是先行者，而有的人則是追隨者。作爲社會變革的主導者，要幹一翻大事業，就必須要廣大人民群衆的支持和擁護；做任何事情都應當遵循道德的基本原則，以人爲本，以“德”爲重，理性從事（順其自然，因勢利導），而不能違背自然界的客觀規律，狂妄自大、恣意妄爲。因此，聖人不會使自己出現過分的、自大的、極端的行爲。

# 第七十四章

**【原文】**

以道佐人主，不以兵强於天下。其事好還。師之所居，楚朸①生之。善者果而已矣，毋以取强焉。果而毋驕，果

而勿矜，果而毋伐，果而毋得已居，是胃果而不强。物壯即老，是胃之不道，不道蚤已。

**【注釋】**

①楚朸：楚，落葉灌木。朸，甲本原字殘缺，乙本爲“棘”，馬王堆漢墓帛書整理組校爲“朸”，音“力”，原指木之紋理，或通“棘”。楚朸，荊棘。

**【譯文】**

以“道”輔佐君主（統治國家的人），並不靠武力逞强於天下。其行事喜歡回到根本的出發點。軍隊的存在，如同荊棘一樣。善於用兵的人只使它取得勝利就行了，不可以逞强。取得勝利而不可驕傲，取得勝利而不自高自大，取得勝利而不自以爲是，取得勝利而不居功。這就是能夠取得勝利而不逞强。物體自恃强壯，就會老化，就是不符合“道”。不符合“道”，就會早日死亡。

**【章旨】**

本章的要點是“不以武力逞强於天下”。有道的人輔助君主統治國家，更重視發展國家的經濟，提升國家的綜合實力，而不是以武力逞强於天下（窮兵黷武）。國家經濟基礎雄厚，也有利於國家軍事上的發展。軍隊的存在，肩負着保家衛國的重任，平時貴在刻苦訓練和養精畜鋭，只有在必要的時候，才讓它發揮作用。取得勝利（達到目的）就行了，切不可以驕傲自大、自以爲是，更不能以武力逞强於天下。統治者以武力逞强於天下（不顧一切地發動戰爭），必定會損害國家的利益，消耗國家的綜合實力，削弱國家的軍事實力，最終將會危害國家的安全。因此，君主統治國家，應當走和平發展的道路，促進國家各行各業的發展，而不是窮兵黷武。

# 第七十五章

## 【原文】

夫兵者，不祥之器也。物或惡之，故有欲者弗居。君子居則貴左①，用兵則貴右②。故兵者，非君子之器也。兵者，不祥之器也，不得已而用之，銛襲③爲上，勿美也。若美之，是樂殺人。夫樂殺人，不可以得志於天下矣。是以吉事上左，喪事上右。是以便④ 將軍居左，上將軍居右。言以喪禮居之也；殺人眾，以悲依立之。戰勝，以喪禮處④之。

## 【注釋】

①左：左邊的人，佐助者。

②右，從口、手，佑助者，能說能幹的人。

③銛襲：銛，音“先”，針類物件。銛襲，快速穿插襲擊。

④便：通“偏”。

⑤處：甲本原字似“免”，馬王堆漢墓帛書整理組校爲“處”，乙本爲“處”，竹簡本爲“居”。處，意指處理結束。

## 【譯文】

軍人，是不祥之人。人們或許討厭他們的存在，所以有所追求的人不當兵。君子平時重視左邊的人，用兵打仗時重視右邊的人，所以軍人不是君子可以當的。軍人，是不祥之人，迫不得已的情況下才使用他們，穿插襲擊爲上策，不要贊美（用兵）這件事。如果贊美這件事，就是樂於殺人。而樂於殺人的人，是不能夠得志於天下的。所以吉慶的事應當用左邊的人處理。喪事應當用右邊的人處理。所以偏將軍處於左邊，上將軍處於右邊。言語要依照處理喪事那樣的禮儀去表達。殺人太多以悲哀的心情到達

現場。戰爭勝利了，要用處理喪事那樣的禮儀處理後事。

**【章旨】**

本章主要講述的是"君子和軍人"。君子，主要指有一定地位，品格高尚的人。軍人，主要指以武力維護國家領土完整，維護社會安定團結的的人。軍人的職業，主要體現在戰場上的奮勇殺敵。殺人和被殺，都會給人一種不祥的預感，所以君子不適合當兵。君子作爲國家的統治者，肩負着治理國家的重任。國家建設需要依靠左邊（佐助）的人，用兵打仗時則需要依靠右邊（能說能幹）的人。軍隊的最高指揮者，戰時要能够做好戰爭動員，鼓勵戰士勇敢殺敵，並加强軍隊的統一指揮和調度，所以要重用右邊的人。而戰爭中情報收集，糧草供應，作戰計劃的制定等又需要左邊的人輔助（就像現在軍隊中的參謀一樣），所以要重用左邊的人。軍事打擊，作爲政治手段的補充，只有在迫不得已的情況下才使用，最好以穿插襲擊的方式速戰速決，避免陷入戰爭的泥潭。殺人的事並不值得炫耀，以殺人爲樂的人，一定會不得人心，所以樂於殺人的人是不能得志於天下的。戰爭造成了敵我雙方大量人員的死亡，所以戰爭結束後，應當以悲哀的心情到達現場，按照喪事的禮儀處理好死者的後事。這樣才符合道德的原則。

# 第七十六章

**【原文】**

道恆无名，楃唯小而天下弗敢臣。侯王若能守之，萬物將自賓。天地相合，以俞甘洛[①]。民莫之令而自均焉。始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。俾[②]道之在天下也，猷小浴之與江海也。

## 【注釋】

①以俞甘洛：竹簡本作“以逾甘零（露）”。俞，當爲“逾”省，本意越過、經過，這裏似指降落。洛，同“零”，通“露”，雨露。

②俾：伴隨，跟隨。竹簡本作“卑”（通“俾”）。

## 【譯文】

“道”永遠沒有具體的名稱。它空虛地存在，似乎很渺小，而天下人卻不敢輕視它。侯王如果能守着它，萬物將自覺地退居到賓客的位置。天地之間的冷暖氣流相互交匯，而會降下甘美的雨露，人們並沒有對它發佈命令卻能夠自然均勻。經過了初步的治理而有了名氣，名氣既已有了，也應該知道停止。知道停止而不會有危險。伴隨着“道”生活在天下，如同小溪流流向江海。

## 【章旨】

本章的要點是“守道”。“道”永遠無名地存在，它永遠以輔助者的角色，引導和輔助着萬物在實際中的發展，所以天下人不敢輕視它。“楃唯小”在竹簡本中作“僮（僕）唯妻”，意思似指“道”作爲萬物的公僕，應以輔助者的角色出現。侯王作爲國家的管理者（主要角色），如果能守着這個“道”，全心全意爲人民服務，政治上公平、公正（就像天地之間的冷暖氣流相互交匯，能够自然、均勻地降下甘美的雨露一樣），那麼天下人就會自覺地服從他。國家初步治理好了，管理者也就出名了，此時就不需要再幹預了。管理者在政治上開放（無爲而治），有利於國家各行各業的全面發展，如果人爲幹預太多了，反而不利於國家正常發展，并且還會遭受他人的非議（說閑話），也會損害管理者自身的尊嚴。管理者伴隨（守）着“道”而生活在社會中，應當如同小山川流向大海一樣。

# 第七十七章

## 【原文】

知人者，知也。自知者，明也。勝人者，有力也。自勝者，强也。知足者，富也。强行者，有志也。不失其所者，久也。死不忘①者，壽也。

## 【注釋】

①不忘：意指精神不死，不被人忘記。

## 【譯文】

了解別人，就是知人。了解自己，就是自知。戰勝別人，是有實力的表現。戰勝自我，才是真正的强者。知道滿足，就是真正的富有。努力實行，是有志氣的表現。不失去生活的處所，才能長久存在。身死而精神不死，就是真正的長壽。

## 【章旨】

本章的要點主要是“知人和自知”。了解他人的具體情況，幷通過觀察其在實際中的行爲表現的，思考其思想意圖及行爲動向，就是知人。通過自我的反省而能清楚自己在思想、學習、工作、修養等各方面的情況，就是自知。在能力上、智慧上超越他人（智勇雙全），所以能勝人。克服自己主觀、盲動，急躁、冒進的毛病，減少個人的私心、欲望，提高自身的道德修養水平，加强自身的心理建設，所以能戰勝自我。在物質、利益上有所收獲和積累，能够滿足自身或家庭的正常生活需求就行了，不必苛求最大的利益，這就是知足。而知足的人，是快樂的，精神上是富有的。爲實現自己的理想和目標，勉力而行、不懈努力的人，就是有志氣的表現。無論工作與生活，都不脫離其賴以生存的居所，所以才

能長久存在。爲了人類的發展、進步事業不懈努力，能够爲後人留下寶貴的思想或精神財富的人，即使身死也不會被人遺忘，所以說是真正的長壽。

# 第七十八章

## 【原文】

道，渢[①]呵，其可左右也。成功遂事而弗名有也。萬物歸焉而弗爲主，則恆无欲也，可名於小。萬物歸焉而弗爲主，可名於大。是以聲人之能成大也，以其不爲大，故能成大。

## 【注釋】

①渢：音“馮”，水聲，意指水勢弘大而婉轉的樣子。

## 【譯文】

道，弘大而婉轉啊，它可以通向左方，又可以通向右方。成就了功業而不留名。萬物歸附它而它卻從不主宰它們，所以永遠地沒有欲望，可以認爲它是渺小的。萬物歸附它而它卻從不主宰它們，又可以認爲它是弘大的。因此，聖人之所以能成爲偉大的人，並不是刻意表現自己的偉大，所以能夠成爲偉大的人。

## 【章旨】

本章主要講的是“道的弘大”。道，像空氣、像水一樣流動，或左或右，讓人捉摸不定。“道”滋生了天地萬物，却不會主宰天地萬物。永遠以輔助者的角色，輔助萬物在實際中的生存和發展。作爲輔助者的角色，所以給人的感覺是渺小的。江海處下，所以

有百川的歸彙。“道”虛無、客觀地存在，給予天地萬物生存、發展的無限空間，所以天地萬物自然歸附它，所以“道”又是弘大的。聖人保持着謙虛、客觀的態度，全心全意地爲人民服務，輔助和引導人們在實際中的發展與進步，所以能夠得到廣大人民的支持和擁護。因此，能夠成爲偉大的人。

# 第七十九章

**【原文】**

執大象，天下往。往而不害，安平大。樂與餌，過格止①。故道之出言也，曰：“談②呵，其无味也；視之，不足見也；聽之，不足聞也；用之，不足既③也。

**【注釋】**

①樂與餌，過格止：樂，音樂，與下文“聽之不足聞”相呼應。格，甲、乙本皆如此，竹簡本作“客”，通行本同。當通“客”。止，停止自己的旅行。

②談：甲本、竹簡本同。乙本爲“淡”。談，當通“淡”，平或、無味。

③既：窮盡。

**【譯文】**

掌握着大道的形象而遊歷天下。遊歷天下而不危害天下平安而廣大的環境。有了音樂與美食，而可以停止前進了。所以“道”的形象在言談之中說出來了：平淡啊，它一點味道也沒有；注視它，不能夠看見；聆聽它，不能夠聽到；利用它，不能夠用盡。

## 【章旨】

本章的主要講述的是“老子遊歷天下，宣揚道德”。往，前往、前去。所以將“天下往”，解釋爲“遊歷天下”比較恰當，這也與《史記》上所說“老子見周朝衰亡，西出函谷關，不知所終”相符合。老子通過遊歷天下的方式，宣揚道德，所以使《道德經》一書在戰國時期就流傳於世。目前，老學專家初步確定曆史上的“老子”，應指兩位。一位是古本《老子》的作者（如郭店楚墓竹簡本，主要是簡本甲、簡本乙。簡本丙卷中雖有“執大象、天下往”一章，但我懷疑是抄寫者獲得的類似於帛書的寫本）。另一位作者就是發展並完善了古本《老子》，並遊曆天下的老子（其作品應是與帛書本《老子》相似的作品，如韓非子采用的寫本。有人考證其爲“太子儋”）。老子遊歷天下、宣揚道德，如果有人願意提供美食，就可以停下來，向他們講述這個平淡無奇、虛無微妙，看不見、聽不到、摸不着，卻是客觀存在的“道”。“道”雖然虛無微妙，但它的作用卻是無限的。

# 第八十章

## 【原文】

將欲拾之，必古張之①；將欲弱之，必古强之；將欲去之，必古與之；將欲奪之，必古予之。是胃微明。”From②弱勝强，魚不可脫於潚，邦利器不可以視人。

## 【注釋】

①將欲拾之，必古張之：本段似應與上段合爲一段，皆言對“道”的認識。拾，掌握。古，意若“先”。全句意指將要掌握它，必須首先擴張它。

②㕛：“友”的古字，意幫助、協助。

**【譯文】**

將要掌握它，必須首先擴張它；將要柔弱它，必須首先加强它；將要遠去它，必須首先參與它；將要奪取它，必須首先付予它。這就是（對“道”的）微妙而清晰的認識。輔助柔弱的一方而可以戰勝强大的敵人。魚不可以脱離水，國家的武器不可以針對人民。

**【章旨】**

本章的要點是“對道的體會和把握”。“道”博大而空虛，所以要想把握“道”，首先要了解它的博大、虛無（天下之道就如同拉開的弓一樣），這樣才能用心體會和把握它（體會“道”的要點是以虛無爲本，心理上要放得開，而不要太執着）。“道”的虛無、柔弱的狀態，可以包容實際萬物，所以要想使“道”更柔弱，首先應當使它更强大（水能勝剛，弱能勝强，正是基於它們的宏大）。“道”通達無限（虛無無有而可以通達任何地方），所以要想使它發揮更遠大的作用，首先應當在實際中參與它（如將國家政策落實到下面，就需要人的實際參與）。“道”的運動，讓人捉摸不定（正如事物的發展、變化之道，讓人捉摸不定一樣），所以要想奪取“道”，就必須要認真對待它。“道”因爲宏大，所以能包容一切，當政者團結和發動廣大人民群衆，就能戰勝强大的敵人（人民戰爭就是葬送敵人的汪洋大海）。魚兒離不開水，萬物離不開“道”。當政者與老百姓的關係就像是“水和魚”、“道和萬物”的關係。當政者的爲政之道，就是要面向實際、面向未來，在政治上開放，給予人們生存與發展的自由空間，輔助國家各行各業的發展，而不是以武力針對人民。

# 第八十一章

## 【原文】

道恆无名，侯王若能守之，萬物將自憠①。憠而欲作，吾將闐之以无名之楃②。闐之以无名之楃，夫將不辱。不辱以情，天地將自正。

## 【注釋】

①憠：音“貴”，用心做事，則事成（參見《字彙》）。

②闐之以无名之楃：竹簡本作“貞（真）之以亡名之𢽾（𢽾，從丵、又省）”。闐，音“填”，包容。楃，博大的空間，或指“道”。

## 【譯文】

“道”永遠沒有具體的名稱。侯王如果能守着它，萬物將自覺地、用心地做自己的事情。自覺地、用心地做自己的事情而將要實際作爲，我將用博大而無名的“道”包容它們，它們將不感到恥辱。不感到恥辱是因爲它們的感情有了寄託。天地將自然而正常地運轉。

## 【章旨】

本章的要點是“守道”。道恆無名，竹簡本作“衍（衜）恆亡爲”。“衍”有行道之意。衍恆亡爲，即指行道之人以無爲爲本。從帛書的角度來看，本章主要還是講的“守道”。侯王守着這個“道”（以“道”治理國家），給予人們生存、發展的自由空間（政治上開放而不干預太多），引導和輔助人們在實際中的正常發展和進步，人們就會自覺地、用心地去做他們自己的事情。而作爲一名行道之人（老子自己，或指統治者），則可以用無名的“道”來包容一切。用無名的“道”來包容一切，所以萬物就能擁有它們自

己生存、發展空間。萬物擁有了它們自己生存、發展空間，而不會受到限制，自然會感到滿足，并不會感到恥辱（就像有了自己的歸宿一樣）。人民安定、團結，國家繁榮、昌盛，所以說天地將自然、正常地運轉。

作者：張駿龍
郵箱：65838@sina.com
博客：http://hi.baidu.com/jblaozi